

# 体内時計を守る秘訣

2010年8月

休日も同じ時刻に起き、起床したら日光を浴び、食事は規則正しく、運動を習慣に、夕方以降の昼寝をやめ、夜は部屋をあまり明るくしない、就寝前のカフェイン摂取や喫煙をやめ、リラックスし、寝室の電気を消して就寝、寝床でのパソコン、テレビ、携帯電話は避ける。

また、睡眠薬、精神安定剤、抗うつ薬、ある種の血圧降下剤、抗高脂血症薬には体内時計に影響するものもありますので、服用する時刻に気を付けてください。