



脱水気味になると、体温調節や血流に影響し、自律神経のバランスが乱れやすくなります。その結果、寝つきの悪さや睡眠の浅さにつながる可能性があります。

就寝前にコップ 1 杯程度の水分をとることで、睡眠中の脱水を防ぎ、眠りやすい状態を整えることができます。

自律神経とは

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の二つから構成されています。交感神経は日中の活動を支える“アクセル”、副交感神経は休息や回復を促す“ブレーキ”のような役割を担っています。

自律神経が睡眠に与える影響

心拍や血圧、体温、体の緊張などは自律神経によって制御されています。日常生活で溜まった疲れを回復させるためには睡眠が欠かせず、質のよい睡眠には、就寝時に副交感神経が優位になることが重要です。しかし、自律神経のバランスの切り替えがうまくいかないと、夜になっても交感神経が優位な状態が続き、寝つきが悪くなったり、ちょっとした刺激で目が覚めやすくなったりします。

このように、自律神経と睡眠は密接に関係し合っているのです。

自律神経の乱れを防ぐためにできること

快適な睡眠のためにとくに注意したいのが「脱水」です。寝ている間にも、呼吸や汗で水分が失われ続けています。

体が脱水状態になると、血液の粘度が高くなり、血流を保とうとして、交感神経が優位になります。

そこで、寝る前にコップ 1 杯程度の水を飲んでみましょう。体内に水分が補給されることで血流や自律神経のバランスを改善でき、睡眠の質の向上につながります。

また、睡眠中の脱水は季節を問わず発症する可能性があります。「夜間のトイレが心配で水分を控える」という方もいますが、のどの渴きを感じる前に適量の水分を意識してとることが大切です。水の温度は、冷たすぎない常温またはぬるめの白湯がおすすめです。

高血圧や糖尿病、心臓病の薬を服用している場合

高血圧や糖尿病、心臓病の治療に用いられる薬の中には、体の外に水分を排出する働き（利尿作用）を持つものがあります。自分が服用している薬の種類について、必ず主治医に確認してください。利尿作用を持つ薬を飲んでみると、気づかないうちに「かくれ脱水」を引き起こしていることがあります。薬を服用している方は、意識して水分補給を心がけましょう。

