

# 快眠の作法

第 145 号  
2026/9/18

**Q** 寝際に読書や映画鑑賞をすると眠れなくなるのですが対処法はありますか？

**A** 先の展開が気になるような題材よりはリラックスして楽しめるものを選びましょう。



**ドキドキハラハラするような作品は交感神経を刺激してしまいます。**

気温が落ち着き、過ごしやすくなる秋の夜は読書や映画鑑賞などの趣味に没頭するには最適の環境ですが、一方で毎日の睡眠を見直すのにも丁度いい機会となる事でしょう。

衝撃的な展開や先が気になるような作品は、人間の活動を司る交感神経を刺激してしまうので、リラックスできず睡眠の質の低下や、寝つけなくなる等の恐れがあります。**就寝前はハラハラドキドキする作風の物より落ち着ける作品を手にとってみましょう。**



**快眠の作法** バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索