

寝る前に水を飲みすぎると、尿意のため、睡眠を妨げられる。

世間では、美容のため、寝る前にコップ1杯の水を飲もうという話があります。

寝る前に水を飲めば、睡眠中、肌に水分が行き渡り、美容に有効と言われるからです。

また眠っている間に汗で水分が失われますから、寝る前の水分の補給は悪くはありません。

しかし、多くても、コップ1杯までに抑えておきましょう。それ以上水分を取りすぎると、今度はどうなるかというと、睡眠を妨げられます。

寝る前に水を飲んでしまうと、どうなると思いますか。

睡眠中、トイレに行きたくなくて、目が覚めてしまいます。

せっかく眠っていても、強い尿意を感じてしまえば熟睡を妨げられ、自然と目が覚めてしまいますよね。

起きてしまうことで睡眠を一度中断してしまうことになり、そのため疲れも取れにくくなってしまいます。

一度目が覚めると、なぜか意識がはっきりして、眠れないこともあります。

目が覚めるほど強い尿意は感じなくても、尿意を我慢することで、浅い睡眠になり、知らず知らずの間に深い睡眠を妨げられます。

寝る前に水を飲んではいけないわけではありませんが「飲みすぎ」には注意したいところです。



✔️ 疲れを取るシンプルな方法 その5

寝る前に、水がぶ飲みするのはやめる。