

快眠について

春眠暁を覚えず

朝の光に気づかず寝過ごしてしまうほど、春は眠っても眠っても寝たりない・・・。

体も春モードに切り替わっていく季節ですが、就職や転勤、引越しなど、生活環境も大きく変化しストレスも重なって体調を崩しやすい時期です。

特に新社会人にとっては、学生時代に多く見られる夜型生活から規則正しい生活リズムへの切り替えが必要です。

働く人の睡眠時間が年々減少し「朝起きても熟睡感がない」「朝早く目が覚めてしまう」「夜中に何度も目が覚める」といった睡眠に問題を抱える人が最近では3人に一人とも言われています。



睡眠不足が続くと

✓疲労が回復しない。

✓集中力や注意力の低下で仕事への影響が出る。

✓高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病や、死亡率も高くなる。

✓うつ病のリスクが40倍も上がるというデータもあります。

体と心の健康を維持するために、ぐっすり眠り、すっきり目覚める快眠習慣を身につけましょう。

睡眠の役割

睡眠はただ体を休めるだけでなく、体や脳のメンテナンス作業が行われる時間です。人生の3分の1も時間を費やすのは、人間が生きていくために欠かせない重要な働きがあるからです。



①最も大切な働きは、脳を休めること・・・。

しっかり睡眠をとると記憶力が強化され、運動能力を向上させることも分かってきました。

②睡眠中に出る成長ホルモンが体を修復、免疫力を高めます。成長ホルモンは、寝ればいつでも出るわけではなく、最初の深い眠りに最も多く分泌されます。夜勤などで体調を壊すのは体の修復等が十分に行われないからです。美容のためにも夜更かしは禁物です。

③睡眠時間は、量より質が大切で「たっぷり」より「ぐっすり」が鍵です。

質のよい睡眠をとれば、「8時間睡眠神話」にこだわる必要はありません。



入眠の基本・・・体温が下がると眠くなる

人の活動は体温と相関し、体温は17時から21時ごろまでが一番高く、活発に動きます。21時以後は徐々に体温が下がり眠気も強くなります。明け方に体温が上がり始め、目覚めの準備に入ります。

ぐっすり眠るための工夫

①生活リズムを整える

国の調査で、睡眠によって休養が十分に取れたと答えた人が実行したことのトップは、「規則正しい生活を心がけた」が男女とも40%を超えています。日中は活動し、夜は休息するというリズムは「体内時計」が関わっています。



朝日を浴びる

体内時計は、朝日を浴びることで正しく反応します。目覚めたら、カーテンを開けましょう。朝は一定の時間に起きることが何より大切です。休日の寝だめは逆効果。どうしても無理なときは2時間以内にしましょう。

夜は強い光を浴びない



眠りをつかさどるホルモン（メラトニン）は、朝の光を浴びると、14～15時間後に分泌され16時間後にピークになります。夜に強い光を浴びると（テレビ、パソコン、携帯電話、コンビニのライトなど）メラトニンが分泌されなくなり眠りにくくなります。



朝食をとる

朝食も体内時計を調整します。睡眠中に下がった体温を上げ、活動モードに移るためには朝食が重要です。ゆっくり血糖値が上がるご飯と、体を温める塩分を含む味噌汁が理想的。

夕食は寝る2～3時間前に済ませる

夜遅い食事で胃腸が活発に働いていると深く眠れなくなります。また肥満の原因となります。おなかですいて眠れないときは、クラッカーやお粥など消化の良いものにしましょう。

②運動を習慣にする

運動習慣のある人は不眠になりにくいことがわかっています。30分程度の軽い運動は、気持ちを明るくし、ストレスの発散になります。

○仕事帰りの運動は21時までに！
夜遅く激しい運動をすると体温が上昇し寝付けなくなります



③快眠グッズやリラックス法

枕や布団といった寝具や室内照明器具、気持ちをリラックスさせてくれるアロマなどの快眠グッズを上手に利用しましょう。

おすすめ！

○寝る前のお勧め飲み物・・・ハーブやショウガ湯

○寝る1～2時間前にぬるめの湯に入ると入浴後20分ほどたつと体温が下がってくるので、このタイミングで床に就くと入眠がスムーズです。

○趣味の読書や音楽を聴く等のリラックス法や、快眠に効くツボ押し等も、スムーズな入眠に効果があります。



避けましょう！

×コーヒーや玉露のカフェインは覚醒作用があり寝る数時間前には摂らない！

×タバコも強い覚醒作用があり、寝る1時間前には吸わない！



×アルコールは、寝つきは良くなりますが、睡眠後半では眠りが浅くなり時間がたつと覚醒します。利尿作用でトイレの回数も増え、寝酒は逆効果です。