



今回は健康に過ごすために、休養、特に睡眠について掲載いたします。

人生の3分の1は眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

良質な睡眠を得るために



質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。しかし、シフトワークや長時間通勤などで生活リズムもそれぞれですが、良質な睡眠をとるためにできることからやってみましょう。

運動しよう！

有酸素運動（ウォーキングや軽いランニング）など負担が少なく長続きする運動を行おう！夕方から夜（就寝の3時間くらい前）が効果的なタイミング。

運動によって脳の温度を一過性に上げることがポイント！そうすると布団に入るときには脳温の低下量が運動しないときに比べて多くなります。睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすくなるので快眠が得られやすくなります。ただし就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。



効果的な入浴

就寝の2～3時間前の入浴が理想！



深い睡眠をとるには就寝直前に入浴が良いとされていますが、寝付きを悪くしてしまう心配があります。寝付きを優先させると就寝の2～3時間前、体温の上昇が0.5度くらいで十分効果があります（38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度）。

半身浴（腹部までを湯船につけ、約40度のお湯で30分ほど汗をかく程度に入浴）でも寝付きの効果が認められています。自分の体調や好み、生活スタイルにあった入浴を選択してみましょう。

すっきり目覚め、起床に光をうまく利用！

光は体内時計をリセットし、覚醒刺激として朝の目覚めをよい状態にしてくれます。うまく利用するには、カーテンなしで起床前から自然光を取り入れる、高照度蛍光灯を目覚ましタイマーにするなどがあります。朝に光を浴びると起床後14～16時間後にメラトニン（体内時計の調整と睡眠を促進するホルモン）が体内で産生され、スムーズな寝つきが得やすくなります。

また、夜間の光も体内時計に影響しています。スマートフォンやLED照明のブルーライトは覚醒度を上げてしまいます。就寝前のPC作業、テレビ、メールなどはできるだけ避けましょう。へるすあつぷ 21 2018.9 一部抜粋



寝床環境を整える

首や肩に無理のない枕・適度な硬さのベッドマットや敷き布団・フィット感のある掛け布団にすることで、体への負担が少ない寝姿勢を保つことができ、保温性と吸湿性・放湿性が良い寝具を選ぶとよいといわれています。

体内時計の働きから眠ると体温が下がります。深い眠りを保つために体内から熱を出すためで発汗がおこっています。寝具はこの点を考え、吸湿性・放湿性が良く、保温性のよいことが第一条件になります。寒さが厳しいときには、湯たんばや電気毛布などで就寝前にあらかじめ寝床内を暖めておくと、眠りにつきやすくなります。個人差や季節によっても異なりますが、寝床内の温度は33±1℃、湿度は50%±5%の状態が最適とされます。

その他知っておきたいこと

食事 朝食は簡単なものでもよいので補給することが望ましく、就寝に近い時間の食事は、消化活動が睡眠を妨げるので出来るだけ控えましょう。体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。

カフェイン コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5～6時間前から控えた方がよいでしょう。

アルコール 寝付きをよくしますが、眠りが浅くなり、中途覚醒しやすくなるため睡眠の質を下げてしまいます。

昼寝 午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15分程度の長さで十分です。



最後に生活習慣病が不眠の原因になることが分かっています。生活習慣病を防ぐためにも快眠を得るためにも、良い生活習慣を身につけましょう。