



快適な睡眠で健康な毎日を！！

睡眠は、もちろん体の疲れをとるために必要ですが、もっとも大事な点は、脳を休めるためということでしょう。また、睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され体を修復し、新陳代謝を促して日中の活動で疲れた身体を効率よく修復します。身体の疲れは横になって休むだけでもある程度回復できますが、脳は起きている間中働きっぱなしで、眠ることでは休息できないのです。心と身体の健康を保つために眠る必要があるのです。



① 快適な睡眠のとりかた

朝の光をたっぷり浴びましょう



毎日同じ時間に起きて、朝の太陽の光を浴びると、体内のリズムが整い毎日同じくらいの時間に眠くなります。朝起きたら、まず、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。自然光の入る明るい窓辺で30分ほど過ごすだけでもいいのです。日があたらない部屋の人、家の周りを散歩するなど、積極的に日にあたるようにしましょう。体内時計の調節に必要なのは、朝6時から8時までの光です。たとえ夜遅くても、朝はふだんどおりに起きて、太陽にあたりましょう。

からだを動かす機会をつくりましょう



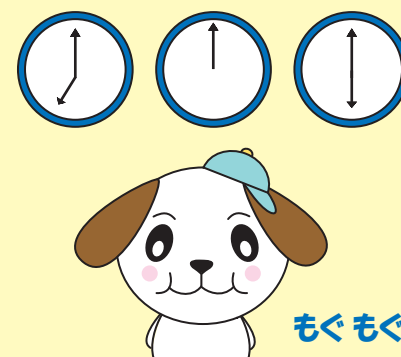
日中なにもしないで過ごすと、昼間の深部体温が上がらないために、体温のメリハリがなくなり、不眠になりやすくなります。趣味のことや、散歩など、できるだけからだを動かす機会をつくりましょう。夕食後の散歩など、習慣にするとよいでしょう。寝る前の2～3時間の間に、ストレッチやヨガなどのからだをほぐす体操をすると、からだの緊張もとけ、床につくころ体温が下がり始めるので眠りにつきやすいようです。ただし、激しい運動や、夜遅くなってからの運動は体温が上がりすぎてかえって眠れなくなることもありますので、控えましょう。

よく眠るためのお風呂の温度は39度前後



入浴が寝つきをよくするのは、体温のリズムと関係があります。入浴すると、からだが温まり、寝床につくころには深部体温が下がってきます。この温度差、体温のメリハリが眠りを誘いやすくなるのです。それにはあまり熱いお湯につかってしまうと、体温が上がりすぎて、下がるのに時間がかかってしまいます。床に入る1～2時間前に、39度前後のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。そうすると、リラックス効果とともに、床に入るころには体温が下がってきて眠りやすくなります。よい眠りを得るためには、ぜひぬるめの半身浴をおすすめします。

三食規則正しい食生活を



三食規則正しく食べると、内臓のリズムが整い、睡眠のリズムにもいい影響を与えます。毎日同じような時間に目が覚めやすく、また、寝つきやすくなります。食物に含まれているL-トリプトファン(たんぱく質を構成するアミノ酸のひとつ)が、体内で睡眠誘発物質であるセロトニンに変化するといわれていますが、しかし、特定のものを食べることで、バランスのとれた食事を心がけるほうが大切です。鉄分不足はムズムズ脚症候群を、また、肥満は閉塞性睡眠時無呼吸症候群を招きます。コーヒーや紅茶などカフェインが含まれている飲み物は覚醒作用がありますので、飲みすぎないように気をつけましょう。

専門医の診断を受けてみましょう



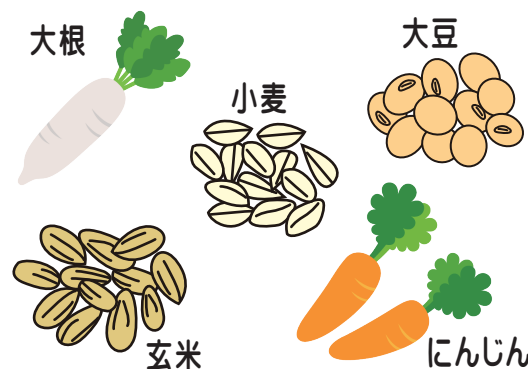
眠れないことで、日常生活に支障をきたすようになったら、それが病院へ行くタイミングです。我慢をしすぎると、症状が悪化することがあります。軽い不眠の場合は、睡眠薬を処方してもらうだけで治ることもあります。こんなときは近くの内科に行ってもよいでしょう。内科的な病気(糖尿病や高血圧など)が原因で不眠になっていることもあるからです。睡眠薬を飲んででも症状が改善しない場合は、重症不眠症だけではなく、他の睡眠障害やうつ病の可能性もあるので、睡眠の専門医の診察を受けることをおすすめします。

②「食」で眠りの質を高めよう

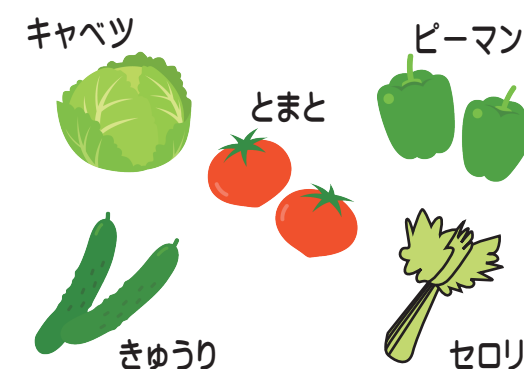
「メラトニン」を含む食材をとりましょう

メラトニンとは、松果体という脳の器官から分泌されるホルモンで、成熟を抑制する働きと、睡眠のリズムを調整する働きがあると考えられています。メラトニンを多く含むものをたくさん食べると、必然的に質の良い眠りを手に入れます。またビタミンB群が含まれている野菜類と一緒に摂取すると、より効率的にメラトニンを体内に取り入れられるようになります。

メラトニンが多い食材



ビタミンB群が含まれている野菜類



野菜をたくさんとって、「熟睡」しましょう！