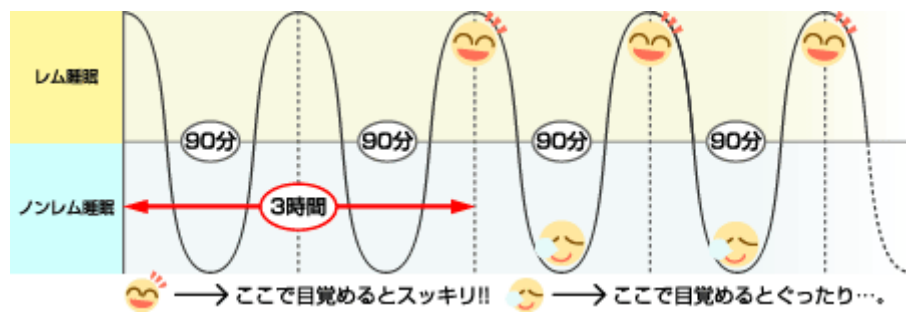


暑い日が続きますが、皆さまは質の良い睡眠がとれていますか？しっかり休養できないと免疫力が弱る原因にもなります。「〇時間眠った」ということより、質の良い睡眠をとることが大切です。

習慣的な運動でぐっすり眠ろう！

「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という言葉を聞いたことがありますか？レム睡眠というのは、眠っていても眼球が動いている、眠りの浅い状態。いっぽうのノンレム睡眠は、眼球が動かない眠りで、ぐっすり寝ている状態です。

眠りにおちてすぐに深い眠りのノンレム睡眠になり、次に浅い眠りのレム睡眠になります。私たちは、だいたい90分でノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返しています。



快眠のための生活習慣にはふたつの役割があります。ひとつは直接的な役割で、「運動」や「入浴」のように習慣そのものが直接的に快眠をもたらす場合です。もうひとつは間接的な役割で、良い習慣で体内時計を24時間にきっちりと調節すれば、規則正しい睡眠習慣が身に付いて快眠が得られます。そのための習慣として「光浴」があります。そしてこれらの習慣はそれを行うタイミングが重要なことも分かっています。

快眠はまずは規則正しい生活から

様々な生活習慣がありますが、睡眠も生活習慣そのものです。そして快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれることを忘れてはいけません。どんなに健康的に運動をしても、バランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば、快眠は得られません。

なぜ規則正しいことが必要なのでしょう。体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが、体内時計を整えそこにプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣なのです。

運動と快眠 習慣が大事

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。運動の内容も睡眠に影響します。1 回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。そうすると寝付きがよくなるのと深い睡眠が得られるようになります。特に高年齢者など普段から不眠がちな人に効果が大きいようです。激しい運動は逆に睡眠を妨げます。

脳の温度が下がると眠たくなります。なので快眠が得られやすくなる訳です。ただし就寝直前の過剰な運動は体を興奮させてしまうので禁物です。

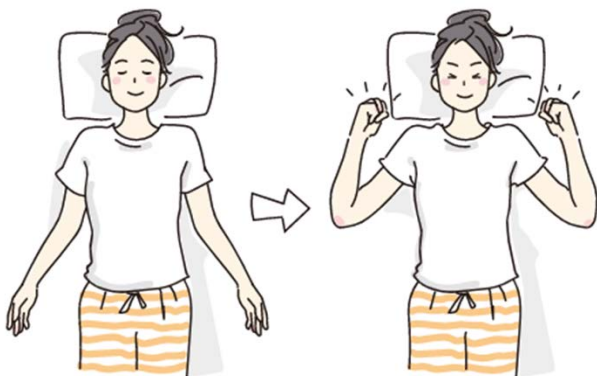
就寝前ストレッチ

ベッドの中で仰向けになります。脚を肩幅程度に開き、あごを引きます。肩の力を抜いて、両腕は体から少し離れた位置で、だらんと伸ばします。手のひらを上に向け胸を開き、背中がベッドに沈み込んでいくようなイメージで。全身の力を抜きます。

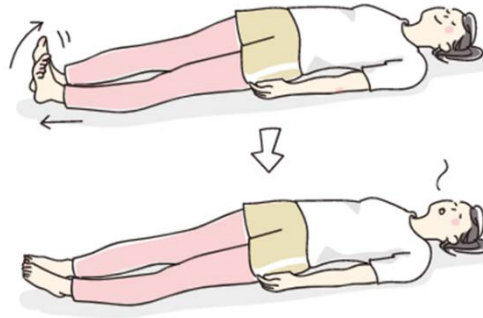
リラックスの脱力法～筋弛緩法～

リラックスの姿勢になったら、さらに身体の緊張をほぐしていきましょう。身体に力を入れて筋肉を緊張させた後、脱力して筋肉を緩めることでリラックスする「筋弛緩法」という方法があります。

まずは手のリラックス。手をグーに握って力を入れます。その状態を 5 秒くらいキープした後、脱力します。脱力したときの力が抜ける感覚を味わいます。



次に足のリラックス。足首をぎゅーっと曲げてアキレス腱を伸ばします。5 秒くらいキープした後、脱力します。脱力感を味わってください。

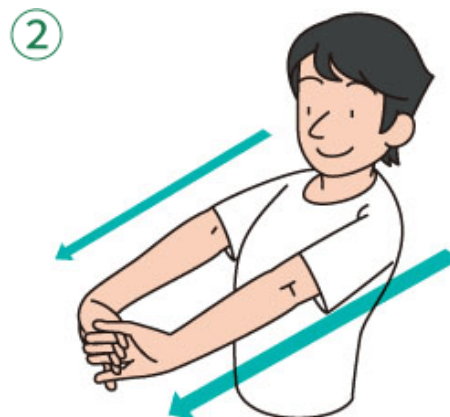


腕回しストレッチ

寝る準備を整えて寝室へ。照明を消したら、腕を回したり伸ばしたりして、体をゆるめます。自律神経をリラックスさせると共に、少し深部体温を上げることで、布団に入ったとき、一気に下がりやすくなります。

①腕を曲げ、脇を開く。体の横にあるひじを上にあげ、そのまま後ろに向かって大きくゆっくりと回していく。肩甲骨を寄せるようなイメージで。

②ひじを体の前まで回して、手を組み、返すようにしながら前方に腕を伸ばす。その後、その腕を頭の上まで持ち上げてぐっと伸ばし、2～3秒キープしてから下ろす。①～②を1分間で5～6回繰り返す。



無理のない範囲でストレッチを行いましょう！

光浴と快眠 光で体内時計と整える

光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが必要でしょう。

禁物なのは夜の光です。朝の光と反対で夜の光は体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどその力は強くなります。

昼間の光はどうでしょうか。昼と夜のメリハリを付けるのに効果があるようです。昼間に明るい光を浴びることによって、夜に分泌されるメラトニンというホルモンが増えることが知られています。



日中はセロトニン、夜はメラトニン

セロトニンは、脳から分泌される睡眠ホルモンであるメラトニンの原料。メラトニンには、季節のリズム、睡眠・覚醒リズム、ホルモン分泌のリズムといった概日リズム（サーカディアンリズム）を調整する作用がある。

朝、散歩したり、通勤時は日の当たる道を歩いたりして、太陽光を15～30分浴びよう！
カーテンを開けて太陽光をとりこめば、部屋の中でもOK。



入浴と快眠 入浴の時間がポイント

**寝つきがよくなる入浴時間は就寝 2~3
時間前！！体温を0.5度上げるには、
38度のぬるめの湯で5-30分、42度の
熱めのお湯なら5分程度**



入浴の睡眠への効果は加温効果にあります。これは運動の場合と同じで就寝前に体温を一時的に上げてあげることがポイントです。

当然ながらタイミングも重要になります。午前あるいは午後の早い時間の入浴は効果がなく、夕方あるいは夜の入浴が効果的です。深い睡眠をとるには就寝直前の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。

深い睡眠を得るには熱めの湯温で体温を2度ほど上げると効果が大きいという報告がありますが、身体への負担が大きくなるのであまり勧められません。

その他の習慣と睡眠

食事について、朝食は簡単なものでもよいので、脳のエネルギー源として糖분을補給することが望ましいでしょう。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。就寝に近い時間の夕食や夜食は、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。マウスを使った最近の研究では、普段眠っている時間に食事を一週間とりつづけると、食事の時間にあわせて大脳皮質や肝臓の末梢時計がずれてしまうことが分かっています。

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よいでしょう。

昼寝は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。高齢者では30分程度の昼寝を上手に利用することで、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになることもあります。

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。



今回の8月号では、“睡眠の質”をテーマに配信させていただきました！
次月は睡眠を高める食事などを紹介します！
お楽しみに☆