



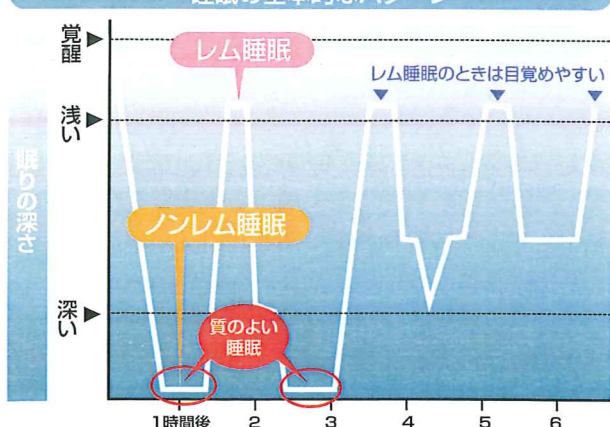
心地よい眠りで 疲れをリセット!

監修：久保 明(医療法人財団 健康院 高輪メディカルクリニック院長・医学博士)

毎日ぐっすり眠り、スッキリ目覚めていますか？ もしも、夜なかなか眠れない、眠っても疲れがとれない、といったことで悩んでいるなら何か原因があるはず。睡眠は疲れをとるための大切な時間。夜は心地よく眠って、朝には一日の始まりを気持ちよく迎えましょう。

快眠のポイント

睡眠の基本的なパターン



睡眠には、浅い眠りである「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」があり、一度の眠りの中でその2種類が約90分周期で交互に訪れます。レム睡眠は筋肉の緊張を緩めて体を休める一方、脳は活発に動き記憶の整理などが行われます。ノンレム睡眠は脳の休息の時間、また成長ホルモンが多量に分泌され細胞・組織の傷をいやすなどの働きもあります。

眠っているあいだに体の中では、生きていくのに欠かせない心身のメンテナンス作業が行われます。特に昼間に活発に活動する脳は、眠りによって休息を得ます。

睡眠不足になると、疲れが解消されず免疫力が下がり、糖尿病や高血圧の悪化、うつ病などの心の病を招くことも。

睡眠で大切なのは、量より質！

睡眠は長く眠ればよいというものではありません。時間が長くても浅い眠りだと、脳の疲れがとれず、眠気が残るといった悪い影響が出ます。大切なのは、しっかり深く眠って脳の疲れをとること。そして、脳が目覚める準備をしている眠りの浅いときに起きると、スッキリと目覚めることができます。

日々のリズムを整えよう

夜になかなか眠くならないときには、1日の生活リズムをつくる「体内時計」が狂っている可能性が。体内時計の周期は約25時間ですが、朝日を浴びるとリセットされ24時間に調整されます。朝は太陽の光を浴びて、体内時計を整えましょう。

…… 光を上手に利用して質のよい睡眠を ……

朝 目が覚めたら、窓を開けて朝日を浴びましょう。体内時計がリセットされて、体が1日の始まりを感じます。



昼 昼間に日光を浴びると、睡眠を促すメラトニンの分泌量が増え、夜の寝つきがよくなるといわれています。



夜 強い光や音は体を活動モードにする交感神経を刺激するので禁物。寝る前のパソコンやテレビは避けて。



夜勤や交替制勤務がある場合は：日光を浴びると眠りに就きにくくなるため、眠る前にはできるだけ光の刺激を受けないよう工夫を。日が昇ってから帰宅するときはサングラスを使用する、寝室には遮光カーテンを掛けるなどが効果的です。

快適な睡眠を得る 生活習慣

- 定期的な運動を
- 睡眠時間にこだわらない
- 朝食はしっかり、夕食は腹八分目
- 夕食後のコーヒーや寝酒は×
- 昼寝をするなら30分以内の短い時間に