

～質の良い眠りのために～

今回の内容は身体づくりに大切な「睡眠」についてです。眠りの質が悪くなっていたり、不眠が続いていると自律神経の乱れ（交感神経が過度に興奮している状態）を生じさせる原因になります。そこで、毎日の【良い眠り】のためにほんの少し気をつけたいこと等をご紹介します。

●睡眠時間は大事なの？

理想的な睡眠時間って何時間なのでしょう？そもそも睡眠時間にはかなりの個人差があるので6時間で十分だと言う人もいれば10時間でも足りないと言う人もいます。基本的には毎日の生活の中で眠気なく元気に活動できる十分な睡眠が確保されてさえいれば何時間でも構わないということになります。睡眠時間が健康の尺度ではありません。ただ長く眠っても疲労は回復しないのです。大切なのは「時間」よりも「質」なのです！「質の良い眠り」というのは満足感があり目覚めがすっきりとした眠りのことです。



●質の良い眠りのために。。

①毎日のリズムを大切に→睡眠機能は脳の松果体というところから分泌されるメラトニンというホルモンによって調節されます。メラトニンの分泌が高まると睡眠が始まるようです。日光にあると（目が強い光を感じると）、メラトニンの分泌は止められ、暗くなると促進し睡眠のリズムが作られます。睡眠を調節する体内時計の固有サイクルは25時間です。光によってメラトニン分泌は調整されているので毎朝、日光を浴びることで、リセットされ24時間サイクルに調整されています。そのため定期的に生活し毎朝日の光を浴びることは身体にとって大切なことといえます。また、日々の睡眠不足を休日に取り戻そうとして長時間睡眠してもかえって逆効果です。その分その日の夜が寝付けなくなり、翌朝の起床が辛くなります。日中適度な運動をすることで昼夜のメリハリをつけましょう。

自分なりのリラックスを→音楽鑑賞や読書（軽く読める物）、ぬるめのお湯に浸かることなど自分なりのリラックス方法で疲れを癒しましょう。また、不眠に効くつぼを押してみるのも自律神経のバランスを整える効果があるので良いですね。（下記で紹介します。）

②規則正しい食事を！→就寝直前の食事は内臓機能の働きが活発化し、寝つきが悪くなります。夜食は軽く、朝食はきちんと摂りましょう。

③昼寝をするなら→昼寝のしすぎは夜の睡眠に悪影響をもたらしてしまいますが短時間の睡眠は脳がすっきりして仕事の効率を上げるなどの作用があります。昼寝は昼食後から午後3時までの間で、30分以内が望ましいでしょう。

④就寝前の刺激物は控えましょう！→コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるカフェインは覚醒作用があります。就寝の4時間前からコーヒー等は控えましょう。

⑤眠りの環境は万全に→静かで快適な部屋、心が落ち着く香りは心地よい眠りを誘います。通気性・吸湿性の良い寝衣で自分にあった寝具を選びましょう。寝る前にアロマの香りを嗅ぐことも良いですね。

⑥寝酒は避けましょう→なかなか眠れないから「ちょっと一杯」なんてことはありませんか？寝酒は深い睡眠を減らして夜中に目覚める原因になります。強いストレスを感じていたり、興奮しているときはお酒は精神の緊張をときほぐして入眠の助けになりますが、寝酒は慣れが生じやすくだんだんと量が増し精神的にも身体的にもよくないのでたしなむ程度にとどめましょう。🚫

⑦眠れないときは無理をしないで！→なかなか寝付けなときは無理をせず就寝時間にこだわりすぎずに、一旦床を出てリラックスして眠くなったところで床につきましょう。

🌈質の良い眠りで、心も体も健康に過ごしたいものですね🌈

参考：<http://www.minin.net/index.html> <http://www.jmnet.co.jp/nemuri/syougai2.html>