



今月は「快眠と生活習慣」について特集します。

快眠のための生活習慣には直接・間接の二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時間調節すれば、規則正しい睡眠習慣が身について快眠が得られます。

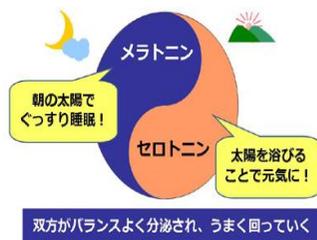
## 睡眠と覚醒のメカニズム

### 覚醒中の疲労蓄積による睡眠欲求

- 睡眠欲求は目覚めている時間が長いほど強くなります。
- 徹夜などで長時間覚醒していると、普段寝付きにくい人も、すぐに入眠し、深い眠りが出現することが知られています。

### 覚醒力

- **覚醒力は体内時計から発信され**、一日の決まった時刻に増大し、睡眠欲求に打ち勝って目覚めさせます。
- 普段の就床時刻の数時間前に最も覚醒力が強くなり、その後メラトニンが分泌される頃に覚醒力が低下します。



## 快眠のためのテクニック

### 1. 快眠できる枕の高さとは

枕の役割はベッドマットや敷き布団と後頭部から首にかけての隙間を埋め、**立ち姿勢に近い自然な体勢を保つ**ことにあります。



### 2. ベッドマット・敷き布団は適度に硬い方がよい

私達の姿勢は、後頭部から首・胸にかけてと胸から腰にかけて、背骨が2つのS字カーブを描くようになっています。柔らかすぎると、腰部と胸部が深く沈み込んで腰痛の原因になります。



### 3. 掛け布団は保温性、吸・放湿性とともフィット感が必要

睡眠中の体からは熱が奪われやすいため、過剰な放熱による低体温を防ぐこと、寝ている間にかく汗を吸収して透過させる**吸湿性・放湿性**があることが掛け布団の条件になります。



## よりよい快眠のためのヒント

1. 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分  
睡眠時間は 8 時間にはこだわらない。
2. 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法  
就寝前 4 時間のカフェイン摂取、就寝前 1 時間の喫煙は避け、音楽・ぬるめの入浴・香りなどリラックスすると入眠しやすくなります。
3. 同じ時刻に毎日起床  
早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じます。起床後なるべく早く 太陽の光を浴びることが、夜、速やかで快適な入眠をもたらします。
4. 光の利用でよい睡眠  
起床後太陽の光を浴びてから 約 15~16 時間後に眠気が現れます。
5. 規則正しい 3 度の食事、規則的な運動習慣  
朝食は心と体の目覚めに重要です。運動習慣は熟睡を促進します。
6. 昼寝をするなら、15 時前の 20~30 分
7. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
8. 十分に眠っても日中に眠気が強い時は専門医へ  
過眠症という病気が隠れている場合があります。



### 2 月の旬のレシピ ~ベーコンとほうれん草のクリームパスタ~

材料： パスタ 1 束、ベーコン 3 枚、ほうれん草 100g、生クリーム 200cc、粉チーズ 適量、塩ひとつまみ

作り方：①パスタをゆでる。②パスタをゆでている間にソースの準備をしておく。③ベーコンを適当な大きさに切り、フライパンで炒める。④ベーコンに焦げ目がついてきたら、生クリームを入れ、塩を少々入れ、ほうれん草も一緒に入れる。⑤クリームソースが温まってきたら、ゆでたパスタをフライパンの中に入れ、ソースと絡める。⑥お皿に盛り付けて、粉チーズをかけたら出来上がりです。

