



今月は睡眠について特集します。現代生活はシフト勤務や長時間通勤、受験勉強、インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険でいっぱいです。睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。最も身近な生活習慣である睡眠に目を向けてみましょう。

## 睡眠と健康

睡眠は覚醒中に蓄積した疲労を回復すると同時に、エネルギーを節約するための最も効率の良い休養のとり方であるといえます。

睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけではなく、体内的ホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。

### 睡眠欲求

疲労で出現。目覚めている時間が長いほど強くなる。



### 覚醒力

一日の決まった時刻に増大。目が覚める。



### 睡眠の仕組み



### ノンレム睡眠

頭を休める

### 交互に取る

### レム睡眠

身体を休める



## 夜更かししていませんか？

私たち人間の体内時計は、本来であれば25時間。これを24時間に調整するのが、**起床直後の太陽の光**です。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝付くことのできる時間が少しづつ遅れます。夜寝付けず、朝起きられない悪循環に陥るのです。

頻繁な夜更かしで体内時計がずれると、**睡眠時間帯の不規則化や夜型化**が起こります。日中の活動にも影響し、将来的には不眠症といった睡眠障害を引き起こす恐れもあるのです。

### 寝不足が続くと…

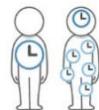
やる気  
記憶力の  
低下

抑うつ  
免疫機能  
の低下

ホルモンバランスの  
乱れ…→肥満や肌荒  
れの原因に



## 快適睡眠のためにできること



### 規則正しい生活

体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めたり、ホルモン分泌などの調節をして睡眠に備えます。

### 運動

運動習慣は、寝付きがよくなる、深い睡眠が得られる効果があります。特に、就寝3時間前の運動がよいと言われています。



### 入浴

就寝前に体温を一時的に上げることがポイントです。寝付きをよくするためには、就寝2~3時間前の入浴が理想です（38度のぬるめのお湯で25-30分、42度の熱めのお湯なら5分程度）。



### 光浴

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。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みましょう。



### 食事

日中、活動的であるために、朝食は脳のエネルギー源として糖分を補給しましょう。また、消化活動は睡眠を妨げる所以、就寝に近い時間の食事は避けましょう。カフェインに敏感な人は就寝5~6時間前から、コーヒー・緑茶・チョコレートを控えましょう。



### 2月のレシピ ☆小松菜の彩り炒め☆

材料（5人分） 小松菜300g 卵2個 薄切りベーコン30g ごま油 適量  
にんにく（うす切り）1片

■A 塩小さじ1/2 中華だし小さじ1/2

- 1 洗った小松菜を2センチほど、薄切りベーコンを1センチほどにカットする。
- 2 割りほぐした卵を熱したフライパンに流し入れ、ざっくりとした炒り卵を作り、フライパンから取り出す。
- 3 2のフライパンにごま油をひき、にんにく（うす切り）を入れ弱火で炒め、香りが出たらベーコン、小松菜を入れ更に強火で炒める。
- 4 小松菜がしんなりしてきたら、炒り卵を入れ、Aを入れて味を整えて完成！

