

今月は、『快適睡眠』について特集します。質の高い眠りは心身の休養の為に欠かすことができません。睡眠は生活習慣の一部であるとともに、健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。私達は人生の 3 分の 1 を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である「睡眠と運動」にもっと目を向けてみましょう。

健康の最大の基盤は快眠です。



## 睡眠の役割

### ① 脳の休養と疲労回復

脳の疲労は睡眠によって回復する為、睡眠をとることが大切です。

### ② 体の修復、再生や成長に寄与

睡眠中は様々なホルモンが分泌され、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた体を効率よく修復します。睡眠に関係するホルモンには、メラトニン、セロトニン、成長ホルモンが代表的です。



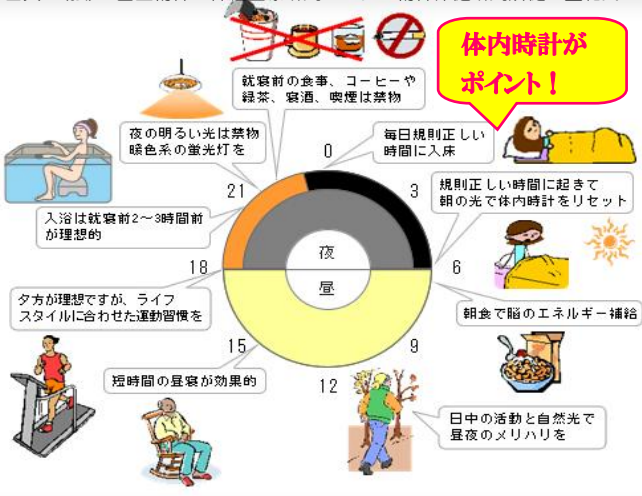
### ③ 免疫力機能を高める

睡眠不足が続くと、自律神経内の交感神経が過度に緊張し、風邪を引きやすくなります。これは、白血球内の顆粒球（かりゅうきゅう）が増える為で、反対に十分な睡眠は、副交感神経を優位にし、白血球内のリンパ球（免疫の主役）を増やします。よって風邪も引きにくくなるのです。

## 快適睡眠のポイント

質の高い眠りをとるために、厚生労働省が発表した「健康づくりの為に睡眠指針（快適な睡眠の為に 7 か条）」があります。

出典：(独) 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所樋口重和氏



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。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。夜の光は、体内時計を遅らせる力があり、夜がふける程その力は強くなります。



① 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ・ 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- ・ 快適な睡眠をもたらす生活習慣
  - 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
  - 朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

② 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

- ・ 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

③ 快適な睡眠は、自ら創り出す

- ・ 夕食後のカフェイン摂取は、寝付きを悪くする
- ・ 睡眠薬代わりの寝酒は、睡眠の質を悪くする
- ・ 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

④ 寝る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせる

- ・ 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ・ 自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むと逆効果
- ・ めるめの入浴で寝付き良く



⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ・ 同じ時刻に毎日起床
- ・ 早起きが早寝に通じる
- ・ 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる

⑥ 午後の眠気をやりすごす

- ・ 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20~30分
- ・ 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

⑦ 睡眠障害は、専門家に相談

- ・ 3週間以上寝付けない日が続く、熟睡感がない、十分眠っても日中眠気が強い場合は、ためらわずに、専門の医療機関を受診しましょう。

快眠ストレッチ

心地よい睡眠を得る為の運動は、夕食の数時間後、眠りにつく数時間前に、**軽く汗をかく程度**のストレッチやウォーキングが最も良いとされています。逆に激しい運動をすると、交感神経を刺激して、身体が興奮状態となる為、結果的に睡眠が妨げられてしまいます。

<p>1 腕と足を上上げて、手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振る。</p>	<p>2 抱えた膝を胸に引きつけながら、腰からおしり、背中の筋肉を伸ばす。</p>
<p>3 両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。(両手を広げて肩をなるべく浮かさないように)</p>	<p>4 うつ伏せになり、腕立ちで上体をそらす。あごはあげず、おなかを意識して。</p>
<p>5 手を前に伸ばし、おしりを後ろに引きながら、腰から背中の筋肉を伸ばす。</p>	<p>6 おなかに手をあてて、全身の力を抜いてゆっくりと深く腹式呼吸をする。</p>