

食べて動いてぐっすり睡眠

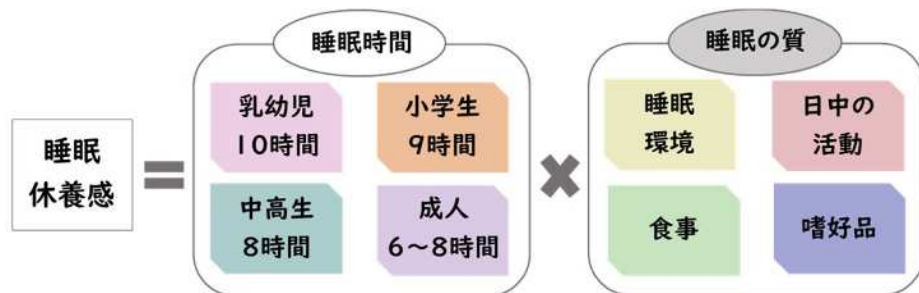


寝ても疲れが取れないと感じませんか？
睡眠の質をあげることで休養をしっかりとることができます。

キーワードは睡眠休養感

前回のコラムでは、健康を保つためには睡眠休養感が得られることがポイントで、睡眠時間と睡眠の質が大きく関係しているとお伝えしました。「睡眠休養感」とは、朝、目覚めたときにしっかりと休まった感覚があることで、適切な睡眠の目安となります。

今回は睡眠時間についてお話ししましたので、今回は「睡眠の質」にスポットを当ててお話しします。「睡眠の質」には、主に4つの項目が関係しています。



ポイント①

睡眠環境 睡眠環境には光・温度・音に関わります。

光

朝日を浴びると、目から取り込まれた光が脳内に伝達され、体内時計がリセットされることで、睡眠・覚醒リズムが整いやすくなります。日中に光を多く浴びることで、夜間に催眠効果のあるメラトニン分泌が増加し、入眠が促進されます。逆に就寝前に照明やスマートフォンなどの強い光を浴びると、メラトニン分泌が抑制されるため、暗い環境で入眠するようにしましょう。

音

騒音は寝つきや、睡眠の維持を悪くする可能性があります。テレビやラジオ等は消してできるだけ静かな環境で眠りましょう。

温度

ヒトの脳や臓器（深部体温）の温度は日中に高く、睡眠中に低くなるという24時間のリズムを持っています。就寝前に手足の皮膚の血流量が増え、熱が放散されることで、深部体温が下がり始めると入眠しやすくなります。徐々に涼しくなる季節ですが、室温が高いと睡眠時間が短縮し、睡眠効率が低下すると言われています。エアコンなどを用いて、寝室を涼しく維持することが重要です。これからくる冬は心疾患や脳卒中を予防する観点でも室温管理は重要で、18℃以上を維持することが推奨されています。

ポイント②

日中の活動

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。大切なのは「運動の習慣化」で、習慣的に運動している人の70%以上は睡眠の質が良いことがわかっています。

ポイント③

食事のタイミング

体内時計と食事には密接な関係があり、食事のタイミングや内容によって体内時計が調整されます。特に朝食は、体内時計のリセットに重要な役割を果たすため、しっかりとるようにしましょう。また、睡眠前の2時間以内に食事をとると、睡眠の質を低下させる可能性があるので注意しましょう。

ポイント④

嗜好品との付き合い

眠前のリラックスは寝つきをよくするために効果的です。ただし、嗜好品の量やタイミングを誤ると、睡眠を悪化させることがあります。カフェインに含まれる覚醒作用や利尿作用は、浅い眠りや、途中でトイレに起きる原因になります。アルコールは、一時的に寝つきをよくしますが、眠りの質は悪くなり、飲酒量が多いほど途中で起きることが多くなります。

睡眠習慣や環境には個人差があります。ご自身が心地よいと感じられ、無理なく続けられる習慣や環境づくりをしましょう。