

よく眠れるとどんな良いことがあるのでしょうか？

その1 成長ホルモンが分泌されて美肌&太りにくい身体に♪

老化を抑える働きをする成長ホルモンは、夜10時から深夜2時頃、深く眠っていると活発に分泌されます。皮膚のダメージや筋肉の傷を修復したり、体脂肪を減らす働きもあります。
若さを保つ上で、「睡眠」は欠かせない要素ですよ！



その2 良い睡眠で記憶を整理し、脳の疲労を回復させる☆

睡眠は、浅いレム睡眠と深いノンレム睡眠の周期的な繰り返しです。レム睡眠は、身体は眠っていますが、脳は起きています。このときに、人は昼間の記憶や感情を整理し、蓄積しています。一方、ノンレム睡眠は、脳自体が休んでいる状態。深いノンレム睡眠は就寝後3時間の間に2度訪れます。ここでしっかり眠ることが、脳の疲労回復に効果的です。せっかくの「睡眠」が中断されないようにしたいですね。



その3 免疫力が高まり、風邪や病気にかかりにくくなる↑

自律神経は「緊張の神経」と言われる交感神経と「リラックスの神経」と言われる副交感神経から成り立っています。

特にノンレム睡眠は脳が休んでいる、とてもリラックスしている状態。このとき、副交感神経が活発に働くと免疫細胞が活性化して、免疫力が高まります。普段気づきにくいことですが、病気にかかりにくくすることにも、「睡眠」が影響しています。



ただ身体を休めるだけでなく、脳を休めること、また、健康と若さを維持する上で「睡眠」は大切なんですね。しかし、日本人の3人に1人は、自分の眠りに満足していないという調査結果もあり、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「昼間に眠くなる」といった心当たりのある方も多いのではないのでしょうか。

もし、眠りに満足できていないようでしたら、まずは裏面で生活リズムを振り返り、生活習慣を見直してみましょ。また、これからも元気にいきいきとした生活が過ごせるよう、「よい眠り」を得るための準備について、できることから取り組みましょ。

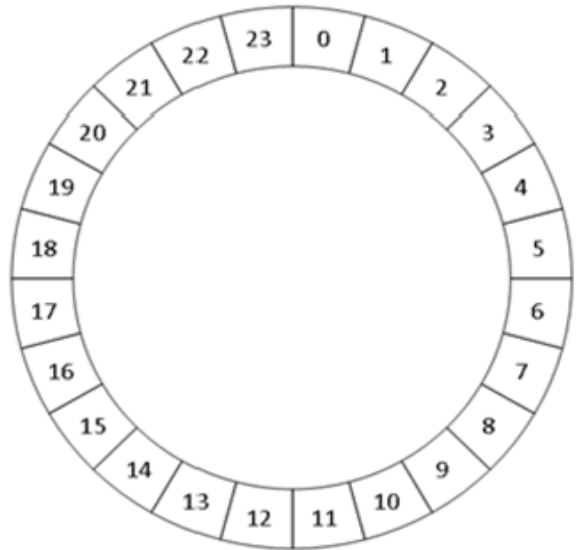
あなたの生活リズムを書きこんでみましょう。

最適な睡眠時間には個人差があり、年齢・日中の活動などによっても大きく変わります。

基本的には、日中眠気がなく、普段の生活をするのに問題がなければ、睡眠時間にこだわる必要はないといわれています。むしろ、どれだけ熟睡できているかという、睡眠の質のほうが重要です。

まずは、普段の生活リズムについて、「睡眠」「仕事」「食事」「運動」「移動」「TVや趣味」など簡単な項目で、右の円グラフに書き込んでみましょう。あなたの睡眠時間は何時間でしょうか。また、熟睡できているのでしょうか。睡眠時間や熟睡感が充分ではない方は、記録してみることで生活習慣を見直すヒントが見つかるかもしれません。

その他、「よい眠り」を得るための準備について、下記にまとめていますので、参考にしてください。



「よい眠り」を妨げる行動

○夕食から寝るまでの時間が3時間以内。

食事をする時、胃腸の働きが活発になり、目がさえてきます。そのため、夕食は寝る3～4時間前にとるのが理想的。どうしても遅い夕食になるときは、肉類は控え、腹七分目程度にしましょう。

○寝る前にアルコールを飲んでいる。

アルコールは眠りが浅くなり、断続的になるなど睡眠の質を悪くします。また、習慣化するうちに量が増え、不眠を慢性化させる原因にもなります。

○夕食後にカフェインを摂っている。

コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるカフェインは、覚醒作用があるため、寝付きが悪くなります。カフェインの入っていないハーブティーや眠りを誘う牛乳などを飲むようにしましょう。

○夕方以降に昼寝をしている。

長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。20～30分程度の短い昼寝や身体を動かしてリフレッシュし、うまく午後の眠気をやりすごしましょう。



「よい眠り」を促進する行動

○定期的な運動習慣をもつ。

定期的な運動習慣は熟睡を促進します。ただし、急な激しい運動は逆効果。日常生活の中で体を動かすように心がけ、定期的な運動習慣をもつことが重要です。

○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。

人の脳の中には、体内時計があります。日光は、眼を通じて体内時計を刺激し、一日の行動に適したリズムを作ります。早起きが早寝に通じることはもちろん、目が覚めたら適度な日光を浴びるようにすることが快適な睡眠の確保につながります。また、朝食を取ることで、心と体を目覚めさせましょう。

○眠る前に自分なりのリラックス法をもつ。

室内の照明を少し暗くして、軽く読書したり、音楽を聴いたり、ゆったりくつろいでみましょう。その他、アロマオイルなどの香りやストレッチ体操などもリラックス効果があります。特に、ぬるめのお湯で時間をかけてゆっくり入浴すると、寝つきが良くなります。いろいろ試して、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。



生活習慣を改善しても、「寝つけない」「早朝に目が覚める」「充分眠っても日中の眠気が強い」等が続く場合は、心や身体の病気のサインとして睡眠障害が現れていることがありますので、一人で悩まず専門家に相談しましょう。