

あなたはぐっすり 眠れていますか？

～快適な眠りで疲れをリセット元気をチャージ～

睡眠は肉体的な疲れをとってくれますが、じつはそれだけではありません。生命をつかさどる脳そのものを休ませながら細胞を修復するホルモンを分泌し元気をチャージする役割も担っています。



※睡眠には深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」があります。この2つの睡眠が交互に現れ、約90分のサイクルで一晩に4～5回くり返しています。

★レム睡眠（身体の眠り）

脳が活発に働いて記憶の整理など情報を処理、記憶の固定がなされているとも推測されています。
⇒年を重ねると物を覚えにくくなりますが睡眠は記憶力の老化防止にも役立つといえそうです。

★ノンレム睡眠（脳の眠り）

脳は休んでいる状態ですが成長や免疫などのホルモンが大量に分泌され、体は働いています。
⇒これらのホルモンは細胞の新陳代謝を活発にし組織修復や免疫力を高め結果的に老化の先延ばしにつながるのでは？といわれています。

さらに睡眠は人間らしい知的能力（判断、推論、決定）などの高次脳機能や情報などをつかさどる分野の疲労回復の手段として欠くことができません。脳のこの分野はノンレム、レム睡眠を通じて休息モードとなり心の元気を養います。

毎日ぐっすり眠るコツは？…

①睡眠は時間にこだわるより、深く眠ることが大切！

脳は深い眠りによって疲れから回復します。よく眠れているかどうかは日中にすっきりとしていて眠くならないことが目安となります。

②なかなか寝つけないときに、無理やり床に就くのは逆効果

いつも寝ている時間の2～3時間前は体が睡眠の態勢に入っていないので最も寝つきにくい時間帯です。無理して眠ろうとするよりも、体が自然に眠くなる態勢を整えることが早道です。

③光の刺激を受ける

朝、起きる時刻を一定にし目が覚めたら窓のカーテンを開けて太陽の光を浴びる。

④日中に適度な運動をする

運動習慣のある人は夜中に目覚めずにぐっすり眠れる傾向があることは調査でも明らかです。

⑤15分間ほどの昼寝は脳の休息と活性化に役立つ

短い昼寝で脳を軽く休ませるノンレム睡眠が現れ、脳の元気をチャージします。昼寝をするなら午後3時前まで

に30分以内で(会社の休憩室や車のなかでリラックス)。

⑥食事は寝る2時間前までにはすませる

寝る直前に食べると消化のために寝つきにくくなります。ただし、空腹でも眠りにくいのでそのときは穀類やホットミルクなどを軽くとりましょう。

⑦床に就く前1～2時間前にぬるめの湯に入る

体の表面の体温が上昇して放熱しやすくなるため。深部の体温がスムーズに下がって、寝つきがよくなります。

⑧寝る前のタバコ、カフェインは避ける

どちらも交感神経を刺激して、寝つきを悪くします。睡眠の質も低下します。

⑨お酒は早めにすませ、寝酒にしない

お酒を飲むと寝つきやすくなりますが、寝入ってから睡眠が浅くなり熟睡しにくくなります。また寝酒が習慣化すると酒量が増えていきやすいので要注意。

⑩クーラーは寝入りばなと早朝だけに！

一晩中つけっぱなしでは健康を害します。

*熟睡を得るためのさまざまな工夫をしても眠れない場合

不眠が慢性化して長期的に続く場合は睡眠薬などの力を借りることも必要です。このようなときは精神神経科や心療内科の医師に相談しましょう。上手に服用すれば睡眠のリズムを取り戻すことができます。