

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師

杉山 洋子

# 快眠のための新常識

## ～良い睡眠のために～



睡眠不足は免疫力を弱め、がんやメタボリック症候群、うつ病、ひいては認知症のリスクを上げることになってきました。国民健康栄養調査では「寝つきが悪い」、「中途覚醒する」など、睡眠に悩みをもつ人は5人に1人。良い睡眠のためにできることからやってみましょう。

### リビングダイニングは薄暗くしよう！

日本の住宅は夜の居住空間が明るすぎ。明るい光は体内時計が遅れがちになり、メラトニンと呼ばれる睡眠ホルモンの分泌が抑制され、寝つきにくくなります。

### 眠れないときは床からでる！

眠れないときは布団から出て読書したり、ホットミルクを飲んだり、リラックスして眠くなってから床に戻りましょう。

### 16時以降のカフェインに注意！

覚醒作用のあるカフェインの効果が半減するのは2～8時間後。コーヒー、緑茶、エナジードリンクなど、カフェインの多い飲み物を飲む時間を意識しましょう（カフェインは1日400mgまで）。



### 入浴は就寝 1～2時間前に！

40℃のお湯で10～15分ほどお湯に浸かると、深部体温が0.5℃ほど上がり、その後1～2時間後に深部体温が下がることで眠りやすくなります。



### 朝日を浴びて体内時計をリセット！

朝の光の刺激がメラトニンの分泌を抑え、体内時計をリセット。そして、目覚めてから14～16時間後にメラトニンが分泌され、眠気が訪れます。また、朝食を食べる刺激で体内時計の副時計がリセットされます。



### 夜間頻尿対策！

摂りすぎた塩分は尿量を増やします。減塩を心がけましょう。また、寝る前の水分は少し控えめに。

### 睡眠時間は6時間以上をめやすに！

休日の寝だめは体内リズムが崩れるので2時間まで。それ以上寝ている人は慢性的な睡眠不足。毎日30分早く寝るようにしましょう。

### 寝る前のスマホは??

スマホやタブレットはナイトモードに。SNS、ゲーム、ショート動画、メールのチェックは、脳を刺激して興奮状態になり、眠りにくくなります。

※イビキがひどい、それでも眠れない人は、  
睡眠外来やかかりつけ医に相談しましょう。