

クリニックレポート

今月の話題：快眠

毎日暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？海や山へ、お出かけされる方も多い季節ですね。熱中症や食中毒も発生しやすい時期です。体調を整えて、元気に夏を乗り切っていただくために、今回は快眠のための生活習慣についてお伝えしようと思います。



快眠のための生活習慣

○規則正しい時間に起きる。

就寝・起床リズムを崩さないように、休日も平日とほぼ変わらない時刻に起きることが理想的。

○朝食を摂る→脳のエネルギー源を補給し、噛むことで脳もしっかりと目覚め、リズムが整う。

○夕食は早めに済ます→寝ている間も消化活動は続くので、身体の休む時間が短くなる。

○寝酒、喫煙、カフェイン（コーヒー・緑茶・チョコレートなど）は避ける。

→寝酒は寝つきを良くするが、途中で目覚めやすくなる。就寝前の喫煙は、ニコチンが刺激剤として作用する。カフェインには覚醒作用がある（敏感な方は、5時間前には控えた方が良い）。



○自分に合う方法でリラックス



音楽を聴く、ゆっくり深呼吸をする、肌の手入れをする、アロマをたく、ヨガやストレッチをするなど。

○短時間（15分程度）の昼寝→日中の眠気に対し短時間の昼寝は有効。

長くなると夜の寝つきが悪くなることもあるので、昼寝は30分以内にする。

○ぬるめのお湯にゆっくりつかる→体表面の温度が上がり、徐々に深部温度が下がるため、眠る準備が整う。

○軽い運動をする→体温が上昇し、適度に体が疲労して、快眠へとつながる。

有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）がお勧め。

夕方から夜（就寝の3時間くらい前）が効果的。 ※激しい運動や就寝直前の運動は禁物。

○昼間に日光を浴びる

光で体内時計を整える→起床直後の朝日が最も効果的。昼間に日光を浴びることによって、体内時計がリセットされる。

○スマホ・テレビ・パソコンなどは、早めにOFF

ブルーライトは体内時計に影響し、夜間のメラトニン分泌を妨げる。



体内時計：生体リズムを調整しているメカニズムの1つ。朝になると目が覚め、日中は活動し、夜になると眠くなる基本的パターンは、体内時計によるもの。24時間より少し長めにセットされているため、毎日リセットする必要がある。

メラトニン：体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、夜間に多く分泌されるホルモンのこと。細胞の新陳代謝を促したり、疲れをとってくれるため、病気の予防や老化防止にさまざまな効果を持つと考えられている。



参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト 他