

10

2019
神無月
OCT

睡眠はとても大切な時間

日本人の睡眠時間は、年々減少傾向にあります。たった1日睡眠不足になっただけで、翌日は頭が働かず、生活の質(QOL)が低下してしまいます。1回1回の睡眠は生きていく上で重要な役割を果たしているのです。

睡眠の大切さは自覚していながらも、遊びや仕事で物理的に睡眠が取れないこともあります。あるいはストレスや悩みがあって、眠りたいのに眠れないこともあります。後者は不眠の症状であり、これが1ヶ月以上続くと、深刻な睡眠障害となります。そもそも睡眠の役割には、からだや脳を休めて疲れを回復させることや、脳の記憶を定着させること、成長ホルモンによるケガの修復、ストレス発散などがあるといわれています。

ぐっすり眠ってスッキリと目覚める習慣を持つことで、脳は夜に休息状態をつくることができます。ぜひ改善策に取り組んでみましょう。

睡眠は長さより質が大切

理想の睡眠時間として「1日8時間」という数字があげられますが、これは医学的根拠があるわけではなく、多くの人の睡眠時間が6～9時間の間という統計から出された平均的な睡眠時間にすぎません。質の良い睡眠（熟睡）は、成長ホルモンが分泌され、新陳代謝が上がり、美肌効果や太りにくいからだを作ります。また、起きている時間の質にも大きく影響します。

エアコンによるからだの冷えすぎに注意

全身のだるさや疲れやすさ、食欲不振など人によってさまざまな症状がみられ、睡眠も浅くなります。



睡眠3時間前に食事をとらない

食事直後に就寝しますと、腸や内臓が消化をするため働いていますので、熟睡しにくくなります。



寝る前にパソコンなどの画面を見ない

テレビやパソコン・携帯などの画面を見つめると、脳が緊張状態になり浅い睡眠となってしまいます。

睡眠前のストレッチ

筋肉や緊張がほぐれ、だんだん副交感神経が優位の状態になり、リラックス効果を得られます。

