

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご活用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

厳しい残暑 快眠出来ていますか？

暑い日が続き、寝つきが悪く、よく眠れないという方も多いのではないのでしょうか。
ぐっすり眠って、疲れが取れるようにするためには、起きている時間にしていることが大きく関わってきます。暑い日でも快眠できるようにするための方法をお伝えします。



質の良い睡眠とは・・・？

- 睡眠の質評価指標（厚生労働省資料「より健康的な睡眠を確保するための生活術」より）
- ・規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりとしている
- ・必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りすることがなく、良好な心身の状態で過ごせる
- ・途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる
- ・朝は気持ちよくすっきりと目覚める
- ・目覚めてからスムーズに行動できる
- ・寝床に就いてから、過度に時間をかけすぎずに入眠できる
- ・睡眠で熟眠感が得られる
- ・日中、過度の疲労感がなく満足度が得られる



～質の良い睡眠をとるための、6つのポイント～



朝日を浴びる

自然な眠りを誘うホルモン「メラトニン」は、「セロトニン」というホルモンが原料となって作られます。この「セロトニン」は朝日を浴びることで分泌されるという性質があるため、きちんと朝日を浴びることが大切です。



朝食をとる

メラトニンは朝起きて、大体14～16時間後、夜になってから分泌されるため、生成に必要な「トリプトファン」を朝食で摂取することが重要です。トリプトファンは、大豆製品、肉、魚、卵、乳製品などに含まれます。朝ごはんに取り入れましょう。



適度な運動

適度な運動は、体の緊張を解きほぐし睡眠を促します。激しい運動は逆に睡眠を妨げるため、負担が少ない有酸素運動をしましょう。外気温が高い場合は、室内で「ラジオ体操」「スクワット」「踏み台昇降運動」などがおすすめです。



昼寝をする

短時間の昼寝は「パワーナップ」と呼ばれ、脳や身体の疲労を摂るために効果的な習慣と言われています。12時～15時くらいに15分～30分ほど睡眠をとります。30分以上寝てしまうと逆効果になるので注意が必要です。



深部体温を上げる

「深部体温」とは体の内部、内臓など深部の温度のことです。この深部体温が下がるときに眠気が訪れますが、ストレスなどで「上がって下がる」ことがうまくできない人が増えています。湯舟につかったり、辛いものを食べたりして深部体温を上げ、その後下がるときに入眠しやすくなります。



エアコンを上手に使う



体温が下がるときに眠くなるため、室温が高いと寝つきが悪くなります。エアコンを上手に使って、室温をコントロールし、入眠しやすい環境を作りましょう。また、夜でも気温が下がらないときはエアコンをつけっぱなしにすることも大切です。