

クリニツクレポート

今月の話題 : すっきり睡眠

H27年国民健康・栄養調査結果から、H19年以降、「平均睡眠時間が6時間未満の者」の割合が増加していることがわかりました。

また、同調査の睡眠の質に関しては、平均睡眠時間別にみると、6時間未満の者で、すべての項目(寝つき、夜中の覚醒、睡眠時間の不足、質に満足できない、日中の眠気)が高くなっていました。

何時間寝ればよいという決まった時間はありませんが、すっきり目が覚めて、満足と感じる睡眠を得るためにできることをあげてみました。睡眠不足は、心身の調子を悪くする、仕事の能率下げってしまう、事故を起こしてしまうなどさまざまな影響を及ぼします。この機会に、ご自身の睡眠について考えていただきたいと思います。



すっきり睡眠その①

カフェインの摂取を控えよう!

カフェインには覚醒作用があります。持続時間は4時間から6時間程度といわれています。夕方以降には、玉露やコーヒーを控えてみましょう。カフェインは、紅茶や栄養ドリンク、コーラ、ココアにも含まれていますので注意が必要です。

すっきり睡眠その②

セロトニン(メラトニンの材料)を増やそう!

年齢とともに少なくなるメラトニンですが、たくさん分泌すると深く眠れるといわれています。セロトニンは、①太陽の光を浴びること②リズム運動(踏み台昇降、ダンス、ジョギングなど)を行うこと③必須アミノ酸のトリプトファン(お肉、魚介類、豆類、乳製品など)を摂ることで増えるといわれています。

※寝る前のスマホの利用は場合によってメラトニンの分泌を阻害するといわれています。

すっきり睡眠その③

身体を温めよう!

深部体温が下がるとき眠たくなるといわれています。寝る前に、ぬるめのお湯にゆっくりと浸かったり、足湯をしたり、軽いストレッチなどをして、一度身体を温めると熱放散が増え深部体温が下がりやすくなるといわれています。

