



アストの健康たより

令和4年3月号

快 眠 と 生 活 習 慣 !

「春眠暁を覚えず」のフレーズ。あなたも身に覚えがありませんか？陽気のよい春はつい眠くなってしま……。

春になると皮膚の表面血流量が増え、交感神経系が活発になり、日中の活動量が増えるという生理現象が起きやすくなります。その結果、疲労感やだるさが出やすく、夜はもちろん、昼間も強い眠気に襲われることが増えるようです。

（１）快眠はまずは規則正しい生活から！

快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれます！どんなに健康的に運動をしても、バランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば、快眠は得られません。体の中には体内時計があり、規則正しい生活こそが、プログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣なのです。



（２）運動と快眠 習慣が大事！

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。習慣的に運動を続けると、寝付きがよくなるのと深い睡眠が得られるようになります。特に高齢者など普段から不眠がちな人に効果が大きいようです。激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）が良いでしょう。

運動のタイミングは夕方から夜（就寝の３時間くらい前）の運動だと言われています。就寝の数時間前に脳の温度を一過性上げてやるのがポイントです。ただし就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。

（３）入浴と快眠 入浴時間がポイント

入浴の効果は加温効果にあります。これは運動の場合と同じで就寝前に体温を一時的に上げてあげることがポイントです。深い睡眠をとるには就寝直前に入浴が良いとされていますが、寝付きを悪くしてしまう心配があります。寝付きを優先させると、就寝の２～３時間前に入浴が理想です。（３８度のぬるめのお湯で２５～３０分、４２度の熱めのお湯なら５分程度）。また半身浴でも寝付きの効果が認められています。自分の体調や好みにあった入浴を選択すれば良いでしょう。

（４）光浴と快眠 光で体内時計を整える

光の効果は体内時計を２４時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は２４時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが必要です。禁物なのは夜の光です。夜の光は体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどその力は強くなります。家庭の照明でも、長時間浴びると体内時計が遅れます。また日本でよく用いられている白っぽい昼白色の蛍光灯は体内時計を遅らせる作用があるため、赤っぽい暖色系の蛍光灯が理想です。昼と夜のメリハリを付けると効果があるので、昼間に明るい光を浴びることによって、夜に分泌されるメラトニンというホルモンが増えることが知られています。

（５）その他の習慣と睡眠

朝食は、脳のエネルギー源として糖분을補給することが重要です。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響します。逆に就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げます。体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。

睡眠薬がわりに飲用されることの多いアルコールは寝付きをよくしますが、明け方の睡眠を妨げます。

そして、昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。１５分程度の長さで十分です。高齢者では３０分程度の昼寝を上手に利用することで、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになることもあります。

最後に生活習慣病が不眠の原因になることが分かっています。そのためにも、良い生活習慣を身につけましょう。

参照：Ｅヘルスネット「睡眠 独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 樋口重和さま」より

