

## 心と体の健康を保つため 質の良い睡眠を

普段、何気なくとっている「睡眠」。睡眠がなぜ日々の健康につながるのでしょうか。睡眠は、体の疲れを取るために必要なものもちろんですが、脳を休めるためにも、とても大切です。

睡眠には、免疫力を高める役割もあります。睡眠不足になると、食欲不振や倦怠感、イライラ、風邪症状と、さまざまな不調が見られます。そして、高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になるともいわれています。

心と体の健康を保つために、質の良い睡眠をとって、朝から快適な1日を過ごしましょう。



## 質の良い睡眠をとるためのポイント

### 【寝る前はカフェインを取らないようにする】

コーヒーや紅茶、緑茶などに多く含まれる「カフェイン」には、覚醒作用があり、入眠を妨げたり、睡眠を浅くしたりする作用があります。利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。夜にカフェインを取るのには控えるようにしましょう。

牛乳に含まれている成分には、イライラを解消する、眠りを誘うなどの作用があります。おなかのすいて眠れないときは「ホットミルク」がおすすめです。ただし、飲み過ぎには気を付けましょう。

### 【眠る前はリラックスする】

精神的なストレスや、刺激があるとなかなか眠りに就くことはできません。軽い読書や心地よい音楽、ストレッチなど、自分に合った方法でリラックスしましょう。自分に合った寝具を選ぶのも大切です。

### 【朝起きたら、太陽の光を浴びる】

夜に暗い環境で寝て、朝に太陽の光を浴びることは、ホルモンの出方を調節し、体のリズムを整える働きがあります。人の体内時計は、24時間より長めになっていて朝の光を浴びることで、体内時計を修正する働きがあります。休みだからといって朝寝坊せず、早起きして太陽の光を浴びましょう。



### 【寝酒はしない】

アルコールには精神の緊張をほぐす作用があり、寝付きは良くなります。しかし、途中で目が覚めやすく、眠りは浅くなるため、睡眠の質は低下します。習慣化するうちに量が増え、アルコール依存症や肝障害などの病気になる心配もあります。

### 【朝食はしっかり、夕食は控えめに】

朝食は、心と体の目覚めに重要です。朝からしっかり目覚めておくと、夜眠りやすいリズムになります。夕食は、食べ物の消化が終わっていないと、寝ている間も胃腸の動きが活発になり、睡眠の質が悪くなります。夜遅い食事のときは、消化の良いものにしましょう。



### 【適度な運動をする】

適度な運動は、適度な疲れとリラックス効果をもたらす、快眠に効果的です。深い睡眠を得られ、夜中に途中で起きることもなくなります。一時的に運動するのではなく、習慣的に運動をする方が、より質の高い睡眠を得ることができます。



睡眠の質の低下は、疲労の回復を妨げ、仕事の意欲低下、集中力の低下など、生活に悪影響を及ぼします。集中力向上、学習や仕事の効率アップのために、睡眠の時間を十分に確保できるようにしましょう。