

習慣を見直してみませんか？



寝る前は控えたいこと

飲食

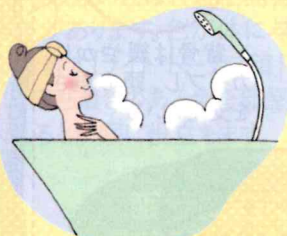


人の体温は夕方に最も高まり、夜にかけ下がるにつれ眠気を生じます。体温を上げたり、脳や神経、消化器官を刺激するようなことは、寝る約2時間前までに済ませるのが理想です。

テレビ、パソコン、スマートフォン



熱い風呂



ハードな運動



喫煙



飲酒



「寝酒をするとよく眠れる」といわれますが、眠りが浅く、途中で目が覚めやすくなるなど睡眠の質が大きく下がります。

良い睡眠につながる習慣

朝、太陽の光を浴びる

人は朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、14～16時間後に眠気を呼ぶホルモン「メラトニン」が分泌されます。起床後に外を見る習慣は、気持ちよい目覚めだけでなく快眠にもつながります。



起床時間を一定に

眠りをコントロールする「体内時計」は、毎日決まった時間に起きることでリズムが整います。平日の睡眠不足を休日に補おうとする「寝だめ」は体内時計を狂わせ、逆効果になります。



規則正しい食事を

朝食を取って胃腸の働きが活発になると、自律神経が目覚めて体内時計の調整を助けます。エネルギー不足で昼間の活動量が落ちると眠りにも影響するので、3食きちんと食べることが大切です。

曇りや雨の日の明るさでも、体内時計のリセットには十分。



寝だめで起床が遅くなると、いわゆる「時差ぼけ」の状態を引き起こします。長く眠りたい日でも、普段より2時間以上ずれないよう心掛けましょう。

適切な睡眠時間とは？



大人
理想は約8時間といわれますが、体質や眠りの質にもよるため、厳密な決まりはありません。人の体は基本、起床後4時間は覚醒状態が続くので、この間に眠気を感じなければよく眠れていると考えられます。

適切な睡眠時間は？

子供は長めに
幼児～小学校低学年の時期は、夜は10時間ほどの睡眠が必要とされます。睡眠不足は日中の生活に支障が出るだけでなく、健康リスクを高めます。夜9時までには寝るようにしましょう。

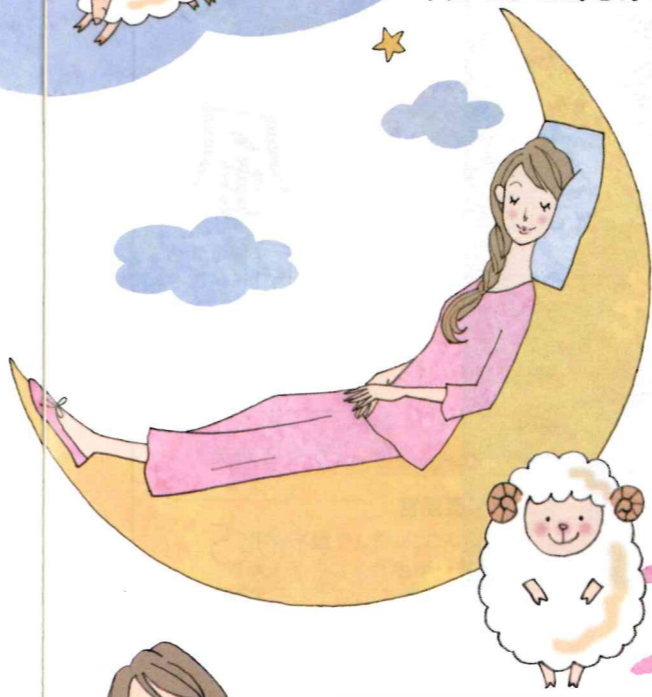
小学校高学年～中学生は9時間ほど



ぐっすり・スッキリは健康のもと 快眠のススメ

人は、一生の3分の1を眠って過ごすといわれます。眠りは体を休ませるとともに、精神の安定にも欠かせません。心身の健康に大切な役割を果たす「眠り」の世界に触れてみませんか？

監修・鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 心身内科学分野 講師 鷺山健一郎



記憶の整理とストレス解消

学んだことを脳に定着させる「固定化」は、眠ることで促進されます。勉強や運動は、眠ってから再現すると効率が上がります。「嫌なことを寝て忘れる」というのは、記憶を整理してストレスを軽減する働きの一つです。

記憶の獲得過程



眠りの大切な働き

ホルモンの分泌と免疫カアップ

睡眠中は、傷ついた細胞を修復し肌の再生を促す「成長ホルモン」をはじめ、さまざまなホルモンが分泌されます。体の機能の多くは眠る間に回復が進み、細菌やウイルスに対する免疫力も高まります。



脳の休養とメンテナンス

睡眠不足で感じる不快感・無気力は、脳が疲れている状態です。脳は長時間活動すると機能が落ちるため、一定の休養が必要。睡眠は脳の老廃物を除くメンテナンスの役割もあります。



睡眠が不足すると...

肥満につながる

長く起きていると、食欲を高めるホルモンが分泌され空腹感が強まります。眠気で活動意欲が下がるため、運動不足から肥満につながることも。



生活習慣病の悪化

慢性的な睡眠不足は心身の変調を来し、うつ病などの精神疾患や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病につながる恐れがあります。



攻撃性が高まる

感情をコントロールする力が弱まり、普段穏やかな人でも少々のことですら立ったり、気持ちが不安定になったりします。

