

ベッドに入ってもなかなか寝つけなかったり、夜中に目が覚めてしまったり・・・睡眠に関する悩み、抱えていませんか？

睡眠は、ただ身体を休めるだけでなく精神的な疲れを取り除いたり、記憶の情報を整理するために大切なこと。健やかな毎日を送るためにも、質のよい眠りをめざしましょう！



睡眠と覚醒の切り替えリズムを調整しているのは、睡眠ホルモンとも呼ばれる「メラトニン」という物質。朝、目の網膜を通して光を浴びることで約 15 時間後に脳からメラ

トニンが分泌され、夜になってその分泌がピークになると眠気がきます。このようにメラトニンは、体内時計の役割をもっています。メラトニンの分泌は光によってコントロールされているので、夜中に光を浴びたままだとメラトニンが減り、不眠の原因に。テレビやスマートフォンを見ながら夜更かしすると眠れなくなることがあるのは、光を浴びてリズムが乱れることが原因です。



不眠予防のために食生活で摂りたいもの

①牛乳

牛乳に多く含まれるカルシウムは、脳や神経の興奮を鎮めてくれる作用があります。深い眠りのサポートをしてくれる「セロトニン」というホルモンの原料となるアミノ酸「トリプトファン」も含まれています。

②バナナや赤身の魚

牛乳と同じく、アミノ酸の一種である「トリプトファン」が豊富に含まれています。

③ハーブティー

血行を促して体を温めることで冷えを改善して眠りを誘います。

④ブドウ糖

脳のエネルギーとなるメラトニンとセロトニンを作ることができるのはブドウ糖のみ。米やパン、麺類、果物などに多く含まれます。

おやすみ前の環境づくり

①寝返りできる寝具選び

寝返りという寝相が悪い印象がありますが、実は寝返りには血行や体温をコントロールしたり、体のゆがみを整えて疲れをリセットさせるという大切な役割があります。枕や布団、ベッドなどの寝具が自分に合っていないと寝返りの回数も減ってしまうので、心当たりがある場合は一度見直してみましょう。

②寝室内の温度チェック

エアコンなどで寝室内の温度が高いと眠れないことがあります。人が眠りにつく時は、手足から熱を放出させ、体の深部体温を下げると同時に脳の温度も下げて疲労を回復させようとします。ところが室内の温度が高いと体から熱の放出がうまくできず体温が下がりにくくなるため、眠りのスイッチが入らないのです。ご自分に合う室内の適温を見つけていきましょう。



睡眠時間は量より質

理想的な睡眠時間というのは人それぞれ異なるもの。理想は6時間とよく言われますが、結局、睡眠は量より質。自分が不眠だと感じたり、夜は眠れないのに昼間は眠くなるなど、日常生活に負担があると感じたら医療機関の受診をおすすめします。