

ここから通信

* アオバの会員様への情報誌 *



AOVA

『春眠暁を覚えず』と『春はあけぼの』

春を表す2つの気になる言葉。前者は「春の心地よい眠りに、つい朝が来ていることに気づけなかった」というような意味、後者は「春の一番素敵なのは早朝、趣がありますねえ」くらいの意味で、どちらも春を迎えて体も心ものびやかになるイメージが伝わります。

朝になったことに気づかないほど眠ることができたということ、早朝の趣のある時間をめどることができたということ、どちらも良い睡眠ができたということでしょうね。

今回の通信は、私たちの健康に欠かせない質の良い眠りについてです。

眠りの大切さ

私たちの体は60兆個の細胞できていると言われて
います。（最近では37兆個という説もあります）
この細胞の修復や生まれ変わりは主に睡眠中、成長
ホルモンが分泌されているときに行われます。
又、昼間フル回転している脳やその他の臓器を休ま
せて、病気予防をするのも睡眠の大切な役割です。
どれだけ眠ったら十分な睡眠なのかは、個人差があ
ります。

日本人は先進諸国の中では睡眠時間が少なく、特に
女性のほうが男性より少ない傾向があります。
問題は時間より質です。



寝不足・過労・ストレスは発病の引き金

丹羽免疫療法の権威で、AOVA SODの開発者、
『丹羽耕三医学博士』は、よく患者さんにこんな
お話をしているらしいです。

「がん・膠原病・アトピーなどの病気は、遺伝はし
ないが罹りやすい体質は受け継がれる。同じ要素を
もちながら、発病する人とならない人がいる。発病の
引き金になるのが、寝不足・過労・ストレスが重

なった時だ。病気になりたくなかったら、十分な睡
眠・適度な運動・バランスの取れた食事、そして、
できたら過労・ストレスを避ける生活を心がけなさい。」隣でお聞きしていて、名言だと思いました。
ストレスと上手に付き合うには、「明るく楽しく、
おおらかに」へ意識の切り替えも必要かもしれませ
んね。

睡眠不足と肥満

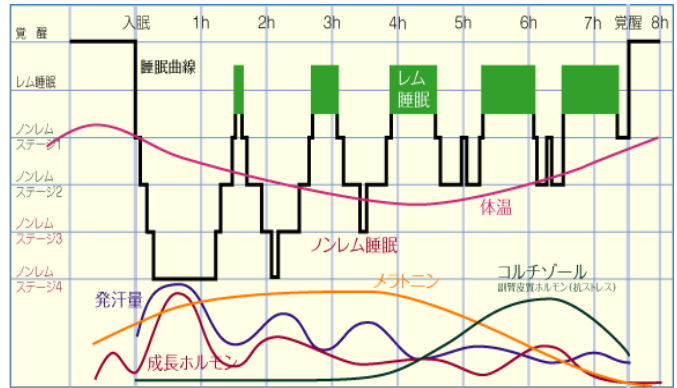
睡眠不足が続くと、脳がエネルギー不足を感じ、
食欲が増します。特に夜更かしをしていると夜食
が食べたくなりますね。ここで食べてしまうと、
眠りが浅くなって、さらに寝不足に拍車がかかります。
単純に摂ったカロリーの量が増えるだけで
なく、食欲をコントロールするホルモンの働きが
乱れ、太りやすくなります。食欲をコントロール
するホルモンには、レプチン（満腹感を伝える）

とグレリン（空腹感を伝える）がありますが、夜
食を摂ると眠りが浅くなり、成長ホルモンの分泌
が減り、レプチンの抵抗性ができてしまうのです。
夜更かしの生活が続くだけで太りやすくなるなん
て、いやですよ。



レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠中は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠を繰り返していますが、眠ってから1時間くらいで一番深い眠りにつきます。この時に成長ホルモンが分泌されて体の修復や再生が行われます。その後、レム睡眠・ノンレム睡眠を繰り返しながら、徐々に眠りが浅くなり朝を迎えます。覚醒の2時間くらい前には、ストレスに対応するコルチゾールが副腎から分泌され、昼間の活動に備えるのです。



質の良い眠りのためにできること

- ◆ 深部体温が下がるときに入眠するので、お風呂は就寝の1~2時間前に済ませるのが良いです。
- ◆ 目覚まし時計がけたたましすぎると、あまり良い目覚めができません。起きる時間を自らの脳にインプットしておく、目覚ましが必要になりますよ。お休みの前日など、練習してみてください。
- ◆ 寝る前の歯磨き前に、パピヤクエストプラスをお湯割りで召し上がってみてください。体がほんわりして心も落ち着きます。
AOVA SODを寝る前に食べると、抹茶のカフェインで眠れなくなる人もいます。そういう方は、夕方までに食べておいてくださいね。
- ◆ お部屋は暗くしましょう。豆電球も意外と脳を刺激してしまいます。ベッドにはスマホは持ち込まない方がいいですよ。
- ◆ パジャマは、コットン製でゆったり体を包むものの方がいいですね。
冷えるからと言って靴下を何枚も重ね履きするのは、血流を悪くする原因になることもあります。
- ◆ 朝起きたら、朝日を浴びる習慣を身に付けましょう。朝日を浴びた16時間後頃から、睡眠に誘うメラトニンが分泌されます。



たかが睡眠されど睡眠、人生の3分の1近くを布団の中で過ごす私たちにとって、その質が良いか悪いかで、健康上も、美容上も大きな差がついてしまいます。

この一生をともにする、自らの身体それを構成する60兆個の細胞さんに感謝して、ゆっくり休養させてあげましょう。



健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子が、あなたのお悩みに対応させていただきます。
お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。

前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
ドクターダイエット・インストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「ここから通信」はアオバの会員様への情報誌です

株式会社 エーオーエーアオバ
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414