

ここから通信

* アオバの会員様への情報誌 *

良い睡眠ってどんな睡眠？

赤ちゃんから高齢者までの、1日の睡眠時間の平均が8時間とすると、私たちは人生の3分の1を布団の中で過ごしていることになります。

だとしたらこの時間を良い睡眠で充実の時間にしたいものですね。

今回のここから通信は、幸福な人生を過ごすための良い睡眠とはどんな睡眠なのかをテーマにいたしました。小さな生活習慣の積み重ねが健康長寿につながるように、お役立ていただければ幸いです。

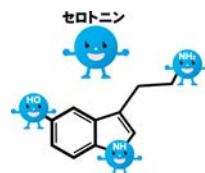
睡眠の役割

- ・ 昼間フル回転で働いている臓器・器官を休ませる
- ・ 成長ホルモンの分泌により、60兆個の細胞の修復や生まれ変わりを促す
- ・ 細胞の掃除をしてくれる
- ・ 深い眠りは、食欲のコントロールを行い、肥満や生活習慣病の予防をする



睡眠の科学

- ・ 3000万人(成人の40%)が睡眠に満足していない
- ・ 眠りが浅い・何回も目覚める・目覚めが悪い・朝疲れている・昼眠たい・夜中に目覚めると眠れない(早朝覚醒)
- ・ SAS (Sleep Apnea Syndrome) 睡眠時無呼吸症候群
- ・ 睡眠の科学への無知・・・体内時計・体温・栄養素・メラトニン・セロトニン



不眠気味と不眠症の違いは？

● 寝付けない ● 途中で目が覚める ● 目覚めが早すぎる	不眠 慢性化 不眠症	● 日中の眠気 ● 心身の不調 ● 仕事や家事に支障
---	-------------------	--

眠れなくなる原因

- ・ 日中の活動量の低下
- ・ 適度な運動は年齢に限らず必須
- ・ 体内時計の変化
昼夜逆転生活になりやすい
- ・ ホルモンバランスの乱れ
ストレス状態だとセロトニンが減少
＝メラトニンがつくられない
- ・ 生活習慣病の影響
肝臓・腎臓・膀胱のトラブルで中途覚醒を起こしやすい

睡眠不足が引き起こす諸問題

- ・ 日中の活動意欲低下
- ・ 活動量の低下で眠れなくなるという悪循環を起こす
- ・ 転倒リスク拡大、集中力、注意力の散漫
- ・ 病気になる
 - ✓ ストレス対応ホルモンコルチゾールの大量分泌で副腎疲労
 - ✓ 自律神経の乱れ、コルチゾール大量分泌は認知症の原因
 - ✓ 免疫力低下で感染症罹患・がんの発生

質の良い眠りのためにできること

◆入浴

- ・ 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
- ・ 低温入浴(39~40℃) がよい



◆軽い運動

- ・ ストレッチ・うでふり体操・バンザイストレッチ

◆照明

- ・ 部屋を暗くする・豆電球も意外と脳を刺激する
- ・ パソコンのブルーライトは入眠を妨げる

◆交感神経を優位にしない

- ・ 静かな音楽やせせらぎの音、波の音をきく
- ・ スマホをベッドに持ち込まない



◆温度調節

- ・ エアコンを有効に利用
(夏は27℃まで・冬は19℃程度)
- ・ 布団の中の温度は、寝るまでは温かめに
- ・ 電気毛布は寝る前に切る

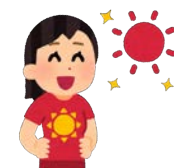


◆寝間着

- ・ パジャマは、コットン製でゆったり体を包むものが良い
- ・ 足の裏から熱放散するので、靴下は履かない
- ・ 冷えを感じる時はレッグウォーマーを使用する

◆起床時

- ・ 朝日を浴びる
- ・ 朝日を浴びた15時間後頃から、睡眠に誘うメラトニンが分泌される



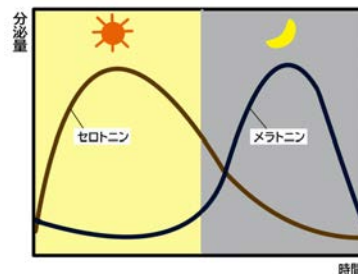
セロトニンとメラトニンの生成

◆セロトニン

- ・ 別名幸せホルモンと呼ばれるが、実は神経伝達物質
- ・ 脳細胞をリラックスさせて、ノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑制する
- ・ 不足すると精神のバランスをくずし、うつになることもある
- ・ セロトニンを生成する栄養素
トリプトファン(アミノ酸)・ビタミンB6・Mg・Fe・ナイアシン(B3)

◆メラトニン

- ・ 脳の中でセロトニンを材料につくられる睡眠ホルモン
- ・ 免疫力を高め、老化を予防する
- ・ 朝日を浴びてから14時間ほどで作られはじめ、16時間でピークとなる



快眠対策 日常からの取り組み

- ・ 早寝・早起き、規則正しい生活で、体内時計をリセットする
- ・ トリプトファンを含む食材をよく噛んで食べる
- ・ リラックスするための自分流の方法を身に付ける
リラックス体操・呼吸法・瞑想
嫌なことは葉っぱに載せて流すイメージ
- ・ 寝る前2時間以内の食事は、入眠を妨げる
- ・ 寝る2時間前くらいからはカフェインやお酒は交感神経が優位になり、眠れなくなるので控えめに
ノンカフェイン、ノンアルコールの温かい飲み物はOK

認知行動療法による睡眠改善

◆睡眠習慣を変える3つの作戦

- ① 寝床にしがみつからない
- ② 睡眠効果アップ
- ③ リラックス



細胞を健やかにするには良い睡眠が大切です。
AOVASODと一緒に、60兆個の細胞を元気にしてあげてくださいね。

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

お客様相談 TEL 0120-086-050

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