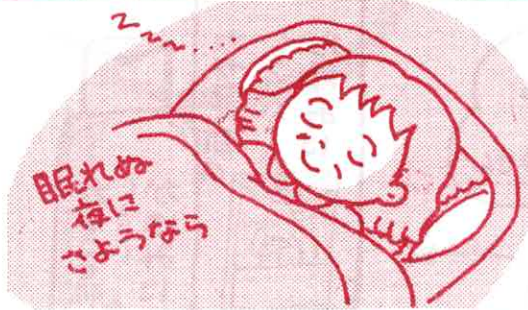




## 眠れる体になれる～ 「ぐっすり」習慣

私たち日本人の平均睡眠時間は世界の中でも最も低く、4人に1人が睡眠に悩みがあるとされています。仕事がある時や旅行などで眠れない経験をしたことがある方も多いと思います。しかし、不眠が毎日続くとなると大変です。

今回は、眠れない原因と「眠れる体」を目指す生活のコツをご紹介します。



### あなたのタイプは？

#### 寝つきが悪い

床についてなかなか寝つけない  
(30分～1時間以上)

#### 早く目が覚める

起きたい時間の2時間以上前に  
目が覚めて、その後眠れない。

#### 途中で起きる

一旦眠りについても、途中で何度も  
目が覚める。

#### 眠りが浅い

眠りが浅く、睡眠時間の割に熟睡した感じが  
得られない。

- 睡眠は体の疲れを取るだけではなく、脳を休ませ意識を整理させる働きがあります。嫌なことがあっても、寝たらスッキリしたという経験は誰もがするように、ストレス解消にも重要な心身のメンテナンスとしても、大事な役割があります。

### 睡眠の仕組みは 2つの ホルモン



睡眠に大きな影響を与えるのが  
『セロトニン』と『メラトニン』という  
2つのホルモンです。

太陽が昇り、日明るくなると、私たちの脳は  
セロトニンを分泌し、活動状態になります。

そのセロトニンを材料にして作られるのが  
睡眠ホルモンの『メラトニン』です。

メラトニンは起床後、14～16時間後に分泌が  
始まり、分泌が高まっていくにつれて、眠気を感じ  
睡眠に導かれる仕組みです。

### 睡眠不調 の原因 『メラトニン 不足』

メラトニンの分泌量は  
10代をピークに年々減少  
していき、50代でピークの  
10分の1になり、高齢になると  
極わずかしか分泌しなくな  
ります。

年をとるにつれ、眠れなくなるのは  
メラトニン不足が大きな原因と考え  
られます。またメラトニンは、明るい  
光を感じると分泌が抑えられてしま  
います。夜遅くまでテレビやスマホを見て  
いると、光の刺激でメラトニンの分泌が  
抑えられ眠れなくなってしまう。

逆に朝から昼の間に日光を浴びる事で  
メラトニンの分泌が、日中に抑制される  
ので夜間のメラトニンの分泌量が増え、  
よく眠れるようになります。

### 快眠リズムをつくる生活習慣

#### ① 朝起きたら たっぴり朝日を浴びる！

セロトニンが分泌され、スッキリとした目覚めに！  
更に夜のメラトニン分泌を促すことになり、夜になると  
自然と眠気を感じるようになります。



#### ② 夕食は就寝の3時間前までに～

寝る直前の食事は、胃腸が動いて安眠の  
妨げになります。就寝中は『胃が空っぽ』の  
状態が快眠の基本ルールです。

#### ③ 入浴は就寝の90分前に！

人間は深部体温が下がると眠くなる  
性質があります。入浴で温まることで  
上がった体温は入浴後から徐々に  
下がっていき、約90分後には元の体温  
よりもやや低い体温にまで下がる事がわかっています。  
このタイミングで布団に入るとスムーズに寝つきやすくなります。

#### ④ 寝る前の電子機器の使用、NG！

明るい光は睡眠ホルモンのメラトニンの  
分泌を抑えてしまいます。寝る前は  
光の刺激(スマホ・パソコン・TVなど)  
を受けないようにしましょう。

#### ⑤ 寝酒を習慣化しない

アルコールは一時的に寝つきを良く  
するので、不眠に効果的と思われるが  
すが、途中で目が覚めたり、眠りの質を  
悪くします。眠れないからといって  
アルコールに頼りすぎるのは禁物です。