



快適睡眠へのヒント



睡眠時間や食事時間が変則的となり、体調管理が難しくなっているのではないのでしょうか。また日々の過ごし方などにも役立つように、今回は、快適睡眠へのヒントと食事時間についてお話したいと思います。寝つきが悪い、眠りが浅い、途中で目が覚めてしまう、朝早く目が覚めてしまうなど、慢性的な睡眠障害を抱えている人が増えてきています。病的なものは医師の治療が必要ですが、自分で工夫出来ることもあります。日々の生活習慣をちょっとだけ振り返ってみませんか。



睡眠は脳と体のメンテナンス

睡眠中、脳は寝ているだけでなく、日中に経験したことを取捨選択して、記憶に残す作業をしたり、記憶を整理していると言われています。また、睡眠不足は集中力の低下・判断力の低下にもつながり、更に免疫機能を低下させ、生活習慣病や心疾患のリスクを高める要因にもなってきます。慢性的な睡眠不足は、食欲抑制ホルモン(レプチン)の分泌が抑えられ、それに食欲増進ホルモン(グレリン)の分泌が盛んになる為、太りやすくなるとも言われています。

【快適睡眠のコツ】

①一日の始まりは朝の光をたっぷり浴びることから始めましょう。

1日24時間ですが、体内リズムは約25時間の周期と言われています。この時間のずれをリセットするのが「朝、光を浴びること」なのです。

例えば、朝6時～8時くらいまでに光を浴びることで、生体時計がリセットされます。睡眠に影響するホルモンのメラトニンは、朝起きて光を浴び活動し始めてから、約14時間後に分泌が始まりその後増え眠気が強まり寝入ることが出来ると言われています。

②朝食をとる。食事のリズムをつけると生体リズムも整う。

③ストレッチなど軽い運動習慣をつける。

④寝る前のアルコールは睡眠の質を落とす結果につながります。

アルコールは睡眠導入作用(寝入り易く)はありますが、睡眠が浅くなり、途中で目が覚めやすく、再入眠しにくくなると言われています。

⑤ぬるめの入浴でリラックス。そのほか、軽い読書や、心地良い音楽や香りなど、リラックスタイムをつくる。

⑥昼寝をするなら、午後3時前の20分～30分。

長い昼寝や夕方睡眠は夜の睡眠の妨げとなります。工作中なら、昼休みの15分睡眠も効果的。

⑦休日もなるべく同じ時間帯に起きる習慣をつける。

食事のポイント

【残業の場合】

1)夕飯を2回に分けて食べる方法

①職場で18:00前後におにぎりやサンドイッチなど(糖質を中心に)食べる。

1回目の食事は1食分の主食のみ食べるイメージです。

②帰宅後22:30前後に消化の良いものをとる。家族の食事の半分を目安に(主菜のみ半分食べる)

*2回目の食事は主食を食べないイメージです。

2)「昼食しっかり、夜食は軽め」を心がける方法

遅い夕飯は、消化吸収にも問題を起しますが、自律神経のバランスを崩す引き金となり、結果、睡眠の質を落とすこととなります。眠る前2～3時間前を目安に食事を済ませましょう。

