

秋の夜長…あなたは何をしてお過ごししていますか？ 毎日の睡眠、しっかりとれていますか？
寝ているはずなのに元気が足りないと感じるときは「質の良い睡眠」が不足しているときかもしれません。栄養バランス・運動習慣とあわせて、毎日の元気の源は「睡眠の質」。
睡眠の質を上げることで、スポーツや勉強、仕事、日常生活の中で様々なメリットをたくさん感じられるようになりますよ。

「よい睡眠」3箇条

「寝つきがよい」「ぐっすり眠る」「寝起きすっきり」
あなたの睡眠は3つすべて当てはまっていますか？
睡眠の質は体温調節や体内修復・成長に関連するホルモン分泌と相関関係があります。
これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。

睡眠の質を向上させるほど、疲労から心身を回復させる効果があります。肉体疲労はもちろん、脳のように目に見えない部分に蓄積した疲労を取り除くことは睡眠の大きな効果です。成長促進・健康維持はもちろん、ダイエット・美容促進・スポーツのパフォーマンスアップなど様々な効果をもたらします。

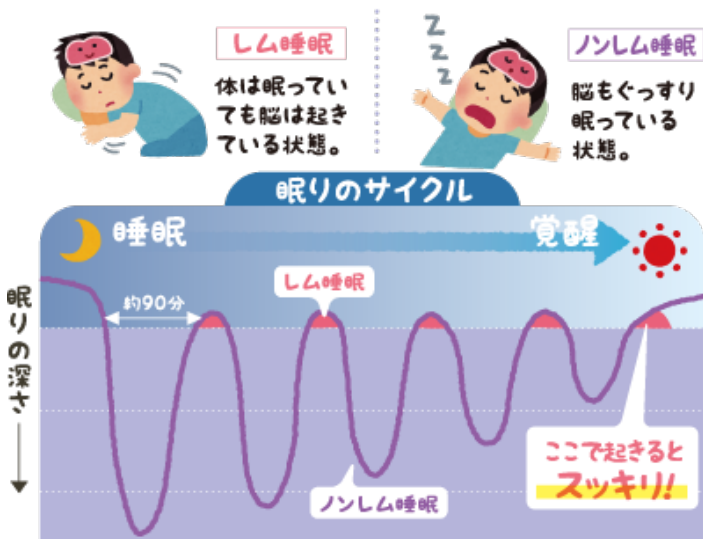
睡眠効果



ダラダラ睡眠は時間の無駄！

私たちの生活は体内時計の影響を強く受けています。脳を休めるノンレム睡眠の中でも特に重要な深い睡眠は、寝ついてから早い時間帯に多く現れます。逆に浅いレム睡眠は、深夜過ぎから朝にかけて増えてきます。

さらに日の出以降は、太陽の光や外界の騒音のために深く眠ることができません。このように浅い睡眠を長く続けると、睡眠の質が悪くなり大切な時間の無駄遣いになります。



出典：金沢医科大学 教えて！ドクター 第14回「良質な睡眠を取るには」

日中の時間を有効利用するという点でも、ダラダラ眠っているのは逆効果。睡眠と覚醒の深さはお互いに影響しあっています。ぐっすり深く眠ると目覚めがスッキリし、起きてからの覚醒度が高く保たれます。逆に、浅い眠りを長く続けると、目覚めた後も覚醒度が上がらず、眠気に襲われやすくなります。休日に睡眠不足を取り戻そうとして、いつまでも布団から出ないでいると、起きてからも体がだるく居眠りしやすくなってしまうのは、これが原因です。

睡眠の質を向上させる方法

① 就寝3時間前には夕食を済ませる

就寝時には消化活動が終わっていることが理想的です。食後すぐに寝てしまうと、体は消化活動を優先するため、内臓が休息する時間が短くなります。帰宅から就寝までの時間がどうしても短くなりがちなときは、消化の良いものを少量摂るだけにとどめておきましょう。



② 温かい飲み物で眠気を促す

温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始めるときに自然な眠気がおきるので、睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。安眠効果を高めるためにノンカフェインのものを選びましょう。特におすすめするのは以下の3つです。是非試してみてくださいね。

- 白湯・・・胃腸に負担をかけずに、体を温めることができます。
- 生姜湯・・・体を温める効果のあるショウガで体の末端まで温めて睡眠の質を高めます。
- カモミールティー・・・ヨーロッパで古くから不眠症対策に使われていたとされ、心身をリラックスしてくれる香りが特徴です。カモミールティーから立つ蒸気（湯気）は鼻づまりを改善し睡眠時に口呼吸になりやすいのを防ぎます。

寝酒として一時的に眠りに入りやすくなると言われるアルコールは、実際には睡眠が浅くなるといわれています。さらに、利尿作用によってトイレに行く回数が増えるため、ぐっすり眠る妨げになる場合もあります。また、コーヒーや紅茶、緑茶、栄養ドリンクなどのカフェインを含む飲物や、たばこに含まれるニコチンは覚醒作用があり、入眠や深い睡眠の妨げとなります。就寝前3~4時間（敏感な人は5~6時間）は避けましょう。



③ ぬるめのお湯でリラックス

熱めのお湯に長く入ることは体の覚醒を誘ってしまうため、就寝に必要な体温変化を得にくくなります。高温のお湯は体の負担も増大するため、38~40度ほどのぬるめのお湯に15~30分つかってみましょう。



体をじっくり温めることで緊張をときリラックス効果が期待できます。

④ リラックスできる音楽を聴く

ヒーリングミュージックと呼ばれる、副交感神経が優位になる音楽はリラックス効果が期待できます。川や海などの水のせせらぎ、クラシック音楽など気に入ったものを見つけてみましょう。

⑤ 朝食はしっかり食べ 夕食にはタンパク質を

朝食は、体を目覚めさせると同時に、日中動くためのエネルギーとなります。

夕食のメニューをタンパク質中心にすることで、食べたタンパク質が体の修復材料や良質な睡眠に不可欠なセロトニンの材料となります。セロトニンの材料となるトリプトファンは、体内では作ることができず、食物から摂ることが必要な必須アミノ酸です。肉や魚、卵や乳製品など必須アミノ酸を多く含む良質なタンパク質を積極的に摂取しましょう。



⑥ 適度な運動は熟睡を誘う

日中に運動を行うと、生活のリズムにメリハリが出て、自然な眠気から睡眠につなげることが期待できます。中途覚醒が少なくなり、熟睡することが多くなるでしょう。