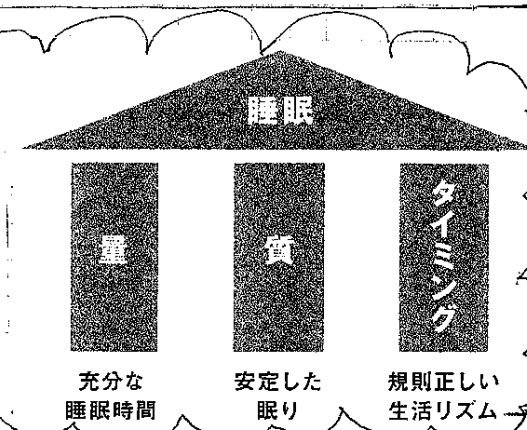


今日は、ご来店頂き、  
ありがとうございます。

とても過ごしやすい、気持ちいい。  
季節になってきましたね。今月は、  
睡眠について1第2弾です!!

## 良好な睡眠とは

良い睡眠をとるために重要なのは、「時間」「質」「タイミング」の3つ。質の高い睡眠がとれれば、量が少なくても良いというわけではない。ある程度の量が確保された上で、質の高い眠りがあることで満足度がアップする。疲れて帰宅し、部屋の電灯をつけっ放しにしたままソファで眠ってしまうのは×。体を休ませやすい環境をつくり、リラックスした状態で眠りにつけるよう工夫しよう。



## より良い睡眠のためのヒント

### ※規則正しい生活が基本※

まずは、毎日同じ時間に寝起きすることが重要。特に、起きる時間を一定にするのがコツで、多少の寝不足感が残っていても、決めた時間に起きるようにする。そうすると脳や体が体内時計のリズムに従い、起きる時間を覚えていく。これを続けるうちに習慣化され、起きるのがつらいと感じなくなる。

### ※お酒に頼らない※

アルコールによって寝つきは良くなるが、レム睡眠が出にくくなる作用があるため、レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返す睡眠リズムが乱れてしまう。アルコールが分解される朝方にレム睡眠が増え、眠りが浅くなるので、睡眠の質は悪くなる。また、アルコールは耐性ができやすく、どんどん飲む量が増えてしまうので注意。

### ※朝食で体を目覚めさせる

朝ごはんは、体内時計の乱れを整えるのに効果的。食事をするすると内臓が刺激され、血糖値を上げることで体が目覚める。時間がないときは、ジュースやヨーグルト、ゼリーなど軽いもので良いので、何か口にするよう心掛ける。朝食をとらない生活を続けると、体内時計が乱れがちになってしまう。

### ※「分食」で深夜の食べ過ぎをセーブ※

帰宅が遅くなる職業の人は、夕食をとる時間も遅くなりがち。夜寝る前にたくさん食べると胃や腸の働きが活発になり、睡眠が浅くなってしまふ。そんなときは、夕方におにぎりやサンドイッチなど、軽い食事をするのがおすすめ。帰宅後、小腹がすいているようなら、糖質を抑えた軽食をとるようにすれば、過食を抑えられる。

### ※夕方以降のカフェインは×※

コーヒーや紅茶に含まれるカフェインには、体内時計を遅らせる作用がある。夕方以降のコーヒーは夜の眠りを妨げるだけでなく、体内時計に影響を及ぼし、夜型にシフトする原因となる。また、タバコにも興奮作用があるため、眠る直前まで吸わないようにする(眠る1~2時間前までは可)。

### ※うまく寝つけないときは……※

心配ごとがあったり、ストレスを感じたりすると寝つきは悪くなる。仕事のことを考えると頭は興奮状態になり、ますます眠りづらくなってしまふ。職場から退出したら仕事のことはなるべく考えずに、自分自身がリラックスできるよう心掛けを。明日のことは明日に考える、という切り替えも大事。

### ※睡眠日誌をつけてみる※

睡眠に不満がある人は、睡眠日誌(睡眠総合ケアクリニック代々木のHP内 <https://www.somnology.com/files/medias/pdf/sleeplog.pdf>でダウンロード可能)をつけてみることで、自分自身の睡眠を客観的にチェックできる。「最近、眠い日が多いのは、ここ1週間いつもより寝る時間が遅くなっているから」など、睡眠の傾向を把握することで、生活時間の改善につなげられる。

### ※入浴で体温をコントロール※

入浴して体温が上がると、クールダウンするタイミングで自然と眠気が生じ、眠りにつきやすくなる。就寝1~2時間前に38度前後のぬるめのお湯に20~30分程度つかって体を芯から温めると、1時間後に体温が下がり始める。ただし、熱めのシャワーは逆に目が覚めてしまうので注意。軽いストレッチなども効果的。