

睡眠

私たちの健康を支え、明日の活力をはぐくむ睡眠。いつも質の良い睡眠をとりたいものです。実はこんな特性があります。

睡眠のサイクル ~レム睡眠とノンレム睡眠~

睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があります。レム睡眠とは、眠りの浅い状態で、ノンレム睡眠は、ぐっすり寝ている状態です。私たちは夜、床につくとやがてノンレム睡眠に入り、次に浅い眠りのレム睡眠になります。その後、**おおむね90分でノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返しています。**

朝、すっきりと目覚めるヒント

このメカニズムから逆算して眠りにつくと、翌朝すっきりと目覚めることができます。睡眠のリズムの中で、**脳の休息に欠かせない最初の3時間プラス体調を考えながら90分、180分、270分と加えて出来るだけレム睡眠のサイクルに起きましょう。**

快適な睡眠のための7箇条

1. 快適な睡眠でいきいき健康生活を

- ・疲労回復、ストレス解消、事故防止を支えます。
- ・睡眠に問題があると生活習慣病のリスクが上昇します。
- ・「朝食を欠かさない」「ほど良い運動を取り入れる」など快適な睡眠をもたらす生活習慣を続けましょう。

3. 快適な睡眠は自ら創り出す

- ・夕食後、コーヒーなどからカフェインを摂ると寝付きが悪くなります。
- ・睡眠薬代わりの「寝酒」は、睡眠の質を悪くします。
- ・不快な音や光のない環境を作りましょう。
- ・自分にあった寝具を工夫しましょう。

6. 午後の眠気をやりすごす

- ・短い時間でリフレッシュできる昼寝をするなら午後3時前の20~30分に
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。
- ・長い昼寝はかえって「ぼんやり」のもとです。

2. 日中“元気ハツラツ”が快適な睡眠のパロメーター

- ・自分にあった睡眠時間があります。8時間に捉われない自分にあった睡眠をとりましょう。
- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減ります。
- ・年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。

4. 眠る前に自分なりのリラックス法

- ・眠る前には軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックスしましょう。
- ・自然に眠くなってから寝床に就くように。
- ・眠ろうと意気込むとかえって逆効果になります。
- ・ぬるめの入浴で寝付きを良くしましょう。

5. 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- ・同じ時刻に毎日起床する習慣をつけましょう。
- ・早起きが早寝に通じます。
- ・休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなります。

7. 睡眠障害は専門家に相談

- ・睡眠障害は、「体や心の病気」のサインかもしれません。
- ・寝付けぬ、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いときは要注意です。
- ・睡眠中の激しいいびき、足のムズムズ感、歯ぎしりにもご注意ください。

