

今月のテーマ

睡眠 ～良い睡眠のために、できること～

「春眠暁を覚えず」



春の夜は、気候が暖かく心地よい眠りで、朝が来たことに気づかず、つい寝過ごしてしまうという意味です。

これは、人間の体が、深部体温(身体の内部の温度)が下降期にあるほど眠りやすくなるよう出来ており、冬は寒さで身体が熱を放出しないため深部体温が下がりにくく眠りも浅くなりがちです。ところが、春になり気温が上がると血管が拡張して熱が放熱されやすく深部体温が下がりにくなり、自然と眠りが深くなるために起こります。

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要



睡眠は最も重要な休養行動です。しかし、睡眠時間は、長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は、良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは睡眠休養感を高めることに役立ちます。

良い睡眠の為に、体内時計が調整され朝明・覚醒のリズムを整える方法

- 規則正しい起床時刻を心がけ、休日に夜ふかし・朝寝坊はしない。
- 日中は積極的にからだを動かす(就寝の2～4時間前まで)。
- 寝る前の、カフェインは覚醒作用を有し、深酒や寝酒・ニコチンを含む喫煙は睡眠の質を悪化させるので、控える。
- 夜間のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避ける。
- しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食は控える。
- 脳の興奮を鎮めるために、寝床につく前少なくとも1時間は、家事や仕事に追われずリラックスする。
- 就寝約1～2時間前の入浴は、速やかな入眠をもたらす。
- 寝室は、なるべく暗く、心地よい温度で、静かな環境にする。

