



健やかな睡眠

6月に入り、まもなく梅雨を迎えます。梅雨の時期、なんだか体がだるく、何をするにも疲れるという経験はありませんか？雨の日は寒く、晴れの日には暑く感じられます。体調管理が難しく、自律神経も乱れがちです。夏の猛暑に向けて体調を整え、健康な生活を送るため、質の良い睡眠をとることが重要です。健やかな睡眠があってこそ、十分な休養を取ることができます。現代生活は生活習慣の変化から、睡眠時間が減っています。そこで、日常生活において、できる限り健やかな睡眠を確保するためのテクニックをご紹介します。

■快眠はまず規則正しい生活から

快眠は規則正しい生活習慣から生まれます。どんなに健康的に運動をしても、バランスの良い食事を心掛けても布団に入る時刻が毎日バラバラであれば快眠は得られません。体の中には体内時計があり、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志でコントロールできません。規則正しい生活こそが体内時計を整え、快眠を得る秘訣です。



■運動と快眠

様々な研究で、運動の習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。特に習慣的な運動は効果が高いようです。1回の運動だけでは効果は弱く習慣的に続けることが重要です。特に高齢者のかたに効果が大きいようです。激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく、長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）が良いでしょう。

■入浴と快眠

入浴の睡眠への効果は、加温効果です。就寝前に体温を一時的に上げてあげることがポイントです。タイミングも大変重要になります。午前あるいは午後の早い時間の入浴は効果がなく、夕方から夜にかけての入浴が効果的です。就寝直前では寝つきが悪くなることもあるので、就寝の2～3時間前に入浴が理想です。

■光浴と快眠

光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。人の体内時計は24時間より長めにできているため、毎日早めてあげないと少しずつずれていきます。朝の光は後ろにずれていく体内時計を早め、調節してくれるので、起床直後の光がもっとも効果的です。起きたらまずカーテンを開け、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。また、夜の光は体内時計を遅らせる効果があります。

■その他の習慣と快眠

食事については、朝食は簡単なものでよいので、脳のエネルギー源として糖분을補給することが望ましいでしょう。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。就寝に近い時間の夕食や夜食は消化活動が睡眠を妨げるのでできるだけ控えましょう。また、体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。コーヒー、緑茶、チョコレートなどカフェインが含まれる食品は覚醒作用があります。

就寝前には控えたほうが良いでしょう。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するため、好ましくありません。睡眠薬がわりに飲用されることの多いアルコールも勧められません。アルコールは寝つきをよくしますが、明け方の睡眠の妨げになります。

昼寝は午後の眠気を解消し、活力を与えてくれます。15分程度の長さで充分です。高齢者では30分程度の昼寝を上手に活用することで、夕方うたた寝が減少し、夜によく眠れるようになることもあります。

