



9~10月は「睡眠推進月間」。ちょうど日経ヘルス 2023 秋号で睡眠を特集していたので内容を抜粋しました。日経ヘルス 2023 年秋号によると眠気のメカニズムは、「ししおどし」に例えることができるそうです。水(眠気)がたまると、重みで倒れ(睡眠をとる)、再び上を向いた時が覚醒に相当するとのこと。睡眠や脳の研究が進むにつれ、運動や食事だけでなく、考え方や1日の過ごし方も睡眠に大きく影響していることがわかってきました。

いい睡眠に大切な5つのポイント

1

睡眠に大事なものは質より量
良い睡眠を得るために最も大事なことは睡眠の量。質を気にする前に、まずは寝る時間を確保しましょう。



2

睡眠貯金(寝だめ)はできない
睡眠が十分にとれるとそれ以上眠れなくなります。週末などに長時間眠れた時は、睡眠貯金ではなく借金を返済しているだけです。



3

睡眠負債で不調のリスクが増える

「睡眠負債」は短期的には日中の眠気やパフォーマンスの低下をもたらし、長期的には免疫力の低下やメンタルの不調、肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病、認知症などのリスクを高めます。



4

いい眠りには規則性が大事

いい睡眠を得たいならできるだけ起床時刻と就寝時刻を同じくらいに保つこと。リズムを一定に保つことが、体調を整えるために一番大切です。



5

睡眠の見える化も大切

アプリなどを用いて睡眠の中身を「見える化」することは睡眠をより良くする第一歩。自分の睡眠状態を客観視できます。



最近の研究からわかった睡眠のあれこれ

- 睡眠時間が5時間以下の人は7時間以下の人より疾患リスクが高い
- 軽度の睡眠時無呼吸でも脳卒中、心筋梗塞などの疾患の発症リスクが増加
- 高脂肪で高糖質な食事は深い睡眠を妨げる
- 睡眠不足で肌の黄色みが増す
- 1日1時間分の座り時間を中高強度の運動時間に変えると睡眠の質が改善される
- 就寝中の歯ぎしりは食物繊維の不足かも
- 睡眠不足は腸内環境を悪化させ、不調を起こすリスクが高まる

真正のショートスリーパーは非常にまれ。自称ショートスリーパーは睡眠不足を自覚していないだけの人がほとんどです。



毎日の睡眠はとても大切だから

★とにかく睡眠時間を確保!

寝る前のスマホ・テレビ・ゲームは睡眠の質を下げるので控えましょう。



★いい睡眠をサポートする食品を摂取!

眠りの質を上げるヨーグルト、ハチミツ、トマトなどの食品を意識して食べましょう。サプリメントの助けを借りるのも◎



★自分に合った寝具を選ぶ!

首や肩に無理のない枕・適度な硬さのマットレスや敷き布団・フィット感のある掛け布団など、眠るときの環境を見直してみましょう。



<もっと詳しく知りたい方は、日経ヘルス 2023 秋号をご覧ください(カウンターの上にあります)>

●ボディスキャン瞑想



睡眠改善の効果が期待できます。眠れない時などに試してみよう!

ボディスキャン瞑想は、寝たまま行う「マインドフルネス」の一種。身体の様々な部位に意識を向け、自分でスキャンするかのよう身体感覚をありのまま感じ取ります。「**身体のリラックス**」「**脳の疲労軽減**」「**心の安定**」などの効果があります。

1. ベッドの中で仰向けになって目を閉じ、伸びをするように体を伸ばします。深呼吸を2~3回行い、呼吸に意識を向けます。
2. 頭のとっぺんに意識を向け、肩→胸→腹筋→腰→脚→ふくらはぎ→足首→足の甲と、ゆっくり意識を移動していきます。この時、表面だけでなく中心まで意識を向け、コリや何かに圧迫されているなどの感覚があれば感じ取ります。何も感じない場合は、何も感じないことに気付きましょう。呼吸を忘れずに。
3. 足の指先まで意識が移動したら、最後に2~3回深呼吸をします。落ち着いたら、目を開けて体を少し動かしましょう。

※ボディスキャン瞑想には様々なやり方があります。自分にあった方法を試してみてください。誘導してくれる動画もありますよ。