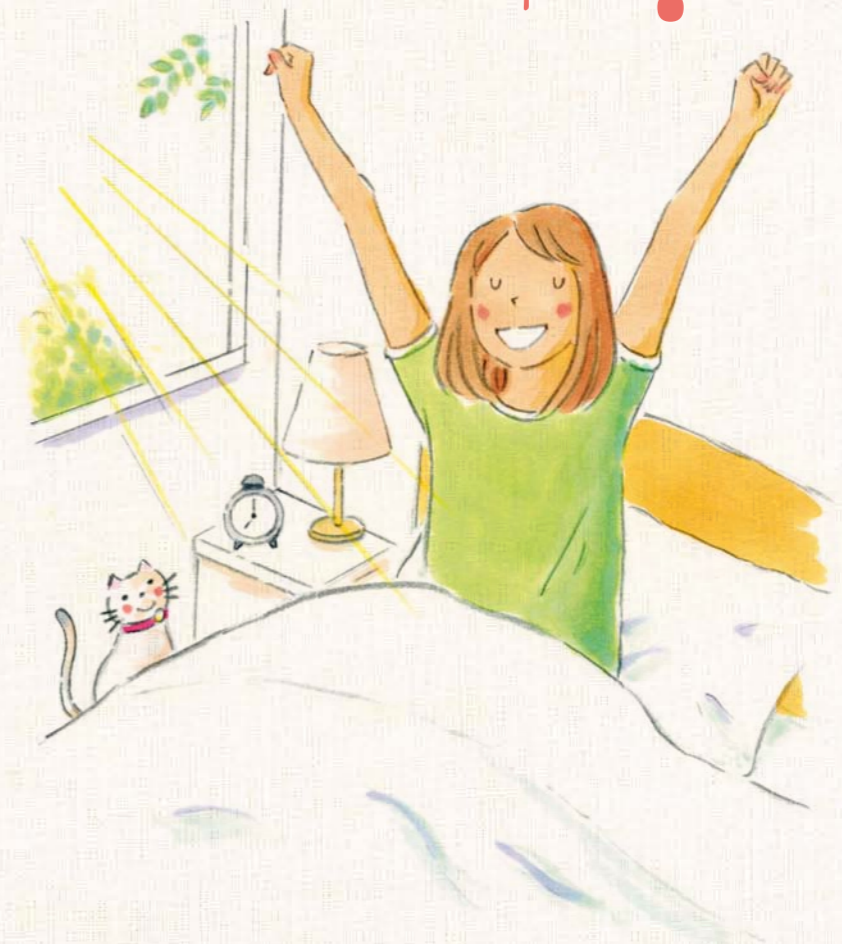


夏も快眠!

— 良い眠りのためのコツ —

夜になっても昼間の暑さが残るこの季節。なかなか寝付けなかったり、やっと眠れても寝苦しくて目が覚めたりと、睡眠不足になりがちです。夏こそ、疲れがしっかりと取れる「快眠」でバテない体を手に入れましょう!



睡眠不足が体に与える影響

あなたの睡眠時間は平均何時間ですか? 快眠セラピストの三橋先生によると、日本人の睡眠時間の短さは世界でも突出しているそうです。生活トレンド研究所が2013

年1月に行った、男女9000名を対象にした調査では、約3割が平日5時間未満の睡眠という結果でした。睡眠についてはさまざまに調査・研究がされていますが、睡眠不足が5日間続くだけで、情緒が不安定になることがあり、美容や健康だけでなく、記憶・幸福度など、あらゆる観点が

らみても睡眠はしっかりと取るべきという結果が出ています。睡眠の目的は、脳と体をしっかりと休ませてメンテナンスすること。健康にも、美容にも大切なことです。寝苦しい夜が続く夏こそ意識して、良い睡眠を取る

教えてくださった方 三橋 美穂先生



快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。睡眠とストレス・食事・呼吸法・寝具などに関わりについて研究。睡眠を多角的に捉えた実践的なアドバイスと、手軽にできる快眠メソッドで多くの支持を集め活躍中。公式サイト: <http://sleeppeace.com/>

悪い睡眠を良い睡眠に変える?

8時間以上寝床にいると睡眠圧(眠ることする力)が下がり、かえって眠りが浅くなります。また、長過ぎる昼寝・電車の中や夕食後のうたた寝なども睡眠圧が下がります。だから寝る・うつかり寝てしまうなどの、悪い睡眠をやめるようにすると、睡眠圧が高まって良い睡眠になるというわけです。

しっかりと休めれば体にうれしい変化が!

良い睡眠には、前向きになる。肌や髪が美しくなる。集中力が続く。などの効果があります。三橋先生は、脳も体も休めているのが質の良い睡眠つまり快眠です。快眠には脳のリフレッシュと記憶を定着させる働きもあり、ストレスも軽減されます。また、生活習慣病のリスクも低くなることされています。連日の暑さでストレスがたまりがちな夏こそ快眠を取りたいですね。

快眠のために気を付けたいこと

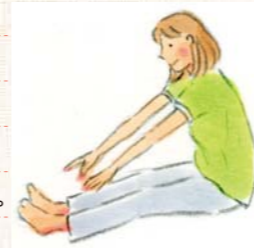
（カフェイン・アルコールは×）

眠りを妨げるカフェインが体内に残るのは約4時間。コーヒーだけでなく、緑茶や紅茶も意外に多いので気を付けて。また、アルコールも体内での分解に時間がかかるので、飲み過ぎはもちろ



（激しい運動は快眠の邪魔）

就寝前に行く簡単なストレッチは、体をほぐすので快眠には効果的。ただし、激しい運動はかえって体を目覚めさせてしまいます。トレーニングなどの運動なら就寝前ではなく、1日の中で最も体温が上がる16~20時に。ストレッチでさらに上がった体温が少しずつ下がり、心地良い眠りへ誘います。



（光の刺激を控える）

午後5時以降に、明るい光を浴び過ぎると寝付きにくいといわれています。就寝1時間前には、暗めの照明で体に眠る準備をさせましょう。特に携帯電話やスマートフォンは小さい画面で強く発光するので、ジッと見ていると寝付きが悪くなってしまいます。パソコンやテレビも光が強いので、就寝前はほどほどに。また、淡いピンク色の照明は、リラックス効果が高くお勧めです。



光は睡眠を妨げる原因に!?

睡眠中は光に対する感覚が高まるので、豆電球などのわずかな光でも熟睡を妨げることがあります。それだけでなく、豆電球を点けて寝ている人は、消して寝ている人に比べると肥満度が約2倍も高いという研究結果(奈良県立医大)が出ています。睡眠中のわずかな光が原因で食欲ホルモンが増している可能性があるのだとか。意外ですが、睡眠は光の影響を受けやすいですね。



