

日本人は諸外国と比較して睡眠時間が短く、睡眠偏差値が低いと言われています。就労者の平均睡眠時間を比較すると、ヨーロッパ諸国が男女ともほとんど8時間を超えているそうです。それと比較して、日本人の睡眠時間については、平均すると約4割の人が「睡眠時間が6時間未満」と発表されています。

また、睡眠の質については、男女共に20～50歳代では「日中、眠気を感じた」と回答した人の割合が最も多く、現状の睡眠に不満を感じている人が多い結果となっています。(令和元年厚生労働省「国民健康栄養調査」より)

皆様は日頃「睡眠時間が足りていない」と感じることはありますか？睡眠の妨げになる理由としては、様々な理由が考えられますが、例として多忙な仕事、シフトワーク、スマートフォンやSNS、ゲーム、夜型生活などが挙げられています。師走を迎え、忙しい毎日をお過ごしのことと思いますが、短い睡眠時間や質の悪い睡眠は、生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることがわかっています。

日頃、何時間くらい睡眠の時間を確保できていますか？気持ちよく目覚めることは出来ていますか？睡眠は私たちの体とこころのバランスを整えるために、欠かすことが出来ないとても大切な時間です。

睡眠力を上げるライフスタイルポイント

規則正しい生活は、質の良い睡眠につながります。私たちの体の中には体内時計があると言われており、その体内時計が睡眠の質を良くするためのポイントにつながっています。朝の目覚めから1日をどう過ごすかが大切です。

朝

- ・朝目覚めたら、天気に関わらず、カーテンを開けて朝の光を浴びます。
- ・週末も含めて、朝は毎日決まった時間の起床がお勧めです。
- ・朝食を毎日摂ることで、体内時計のリセット効果が得られます。
- ・朝食ではバランス良い食事を心掛け、蛋白質(*1トリプトファン)は欠かさず摂取します。
- ・しっかり噛んで食べることで、脳の働きをアップさせます。

*1 トリプトファンは乳製品、大豆製品、ナッツ類などに多く含まれます。



昼

- ・昼寝をする場合は15時までの時間で、20分程度を心掛けます。
- ・可能であれば、夕方から19時位までに中程度の有酸素運動を20～30分行い、夕方の体温を上げる。入眠時に深部体温が下がりやすくなり、入眠しやすくなります。



夜

- ・夕方以降のカフェイン飲料(*1)の摂取は控え、ハーブティやお水、もしくはデカフェ(*2)がお勧めです。
*1 コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、栄養剤、チョコなど *2 カフェインを取り除いたもの又は加えていないもの
- ・入眠前の寝酒や就寝一時間前以降の喫煙は控えます。
- ・ブルーライトは睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を減少させてしまいます。睡眠前のパソコンやスマートフォン、ゲームなどの使用は控えます。
- ・入浴は体温が上がってしまうので入眠直前は控え、睡眠90分前までに済ませます。
- ・睡眠直前の夕食や飲酒、夜食は、胃腸や消化器に負担をかけてしまいます。睡眠前の食事は控えめに早めに済ませます。お腹が減って眠れないときには、消化の良いスープやホットミルクなどの暖かな飲み物を控えめに楽しみましょう。
- ・寝室は暗い方がお勧めですが、暗い部屋が苦手な人は、足元灯や間接照明がお勧めです。
- ・リラックス効果を得るために、睡眠前のストレッチ体操や目を温めるのもお勧めです。



睡眠前に腹式呼吸でリラクゼーション

私達はストレスや不安などを感じると、呼吸が早くなりがちです。腹式呼吸を意識的にゆっくり行います。気持ちを落ち着かせ、血流を良くすることで副交感神経が優位になりやすく、体とこころをリラックス状態に導きます。

- ①両手をお腹に乗せ、体の重さを感じられるよう、力を抜きましょう。
- ②体の気になる疲れ、頭に浮かぶ嫌な事柄などを息と一緒に口から吐きだし、気持ちを落ち着けましょう。
- ③鼻から息を8秒かけて吐きながら、お腹をへこませます。
- ④お腹を膨らませながら4秒かけて鼻から息を吸います。
- ⑤上記を同じリズムで繰り返し、4～5分行います。

