

いきいきとした毎日をつくる 快眠テクニック



三橋 美穂先生

みはし・みほ 快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。講演、執筆のほか、企業の睡眠関連事業にも広く携わる。著書は『脳が若返る快眠の技術』（KADOKAWA）他多数。

皆さまのご要望にお応えしてスタートした睡眠についての連載企画。前号では、体内時計をリセットする方法についてご紹介しました。今回は、照明のコントロール法についてご紹介していきます。

STEP

3

照明をコントロールする

睡眠ホルモン「メラトニン」

前回、朝起きたら太陽の光を浴びることが大切という話をしましたが、午前中にしつかりと太陽光を浴びておくことはとても大切です。太陽光を浴びると、脳内神経伝達物質「セロトニン」の分泌が増加し、これが夜遅くなる「メラトニン」という物

質に変わるといいう特徴があるからです。

メラトニンは、体温や血圧、脈拍を下げ、心身をリラクセスさせ、眠りを誘うホルモンです。起床後15〜16時間ほどで分泌が始まりますが、目から入る光の量が少なくなるほど分泌量が増えます。夕方からは徐々に照明の明るさを抑え、メラトニンの分泌を促すようにしましょう。

時間帯で照明の色を変える

照明の使い方は、太陽が手本となります。私たちは日中のような白い光を浴びると活動的になり、夕日のような暖色系の光を浴びるとリラククスモードになります。最近では色や明るさが切り替えられる照明が出ていますので、夕方からは暖色系の照明にし、就寝の1時間前にはさらに照度を落としましょう。また、睡眠時は豆電球も消すことをおすすめします。豆電球

をつけて寝ている人は、消して寝ている人よりも肥満率が約2倍という研究結果が出ており、これは、豆電球の光の刺激がメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠が浅くなることで食欲増進ホルモン「グレリン」の分泌を促すからと考えられています。真つ暗な状態が不安な場合は、足もとを照らすフットライトなど、照度の低い物を光源が目に入らないように設置しましょう。夜中にトイレに起きた際も照明を抑えぎみにすると、再入眠しやすくなります。

