

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『CDを聞いてゆったり深〜く眠れる本』(PHP 研究所)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、自分の体に合う枕についてご紹介しました。今回は、眠る前に避けたい事柄についてご紹介します。

STEP

9

眠りを妨げる5つのこと

夜、眠気がやってこない、眠りが浅いと感じていませんか？
もしかしたら、知らず知らずのうちに眠りを妨げる行為をしているかもしれません。次のようなことを行っていないか確認しましょう。



1 寝酒の習慣がある

寝る前にお酒を飲むと、一時的に寝つきがよくなるかもしれませんが、アルコールが分解された後は交感神経の働きが活発になるため、眠りが浅くなったり、分断されたりしてしまいます。

逆にノンアルコールビールは

眠りを阻害する要因がない上に、寝つきがよくなって翌朝の目覚めもよいという研究結果が出ています。これは、ビールの

主成分であるGABAに神経を落ち着かせる作用があり、ノンアルコールなのでアルコールの影響を受けないからです。ただしビールは体を冷やすので飲み過ぎにはご注意ください。

2 夜にカフェインを摂る

カフェインの覚醒作用は4〜7時間続きます。そのため夜にコーヒーや緑茶などのカフェインを多く含む飲み物を飲むと寝つきが悪くなり、眠りも浅くなる傾向に。またカフェインには利尿作用があるため、就寝中にトイレに行きたくなることで睡眠不足にもつながります。

4 ブルーライト

パソコンやスマートフォンのモニターやLED照明に含まれているブルーライトには、脳を目覚めさせ、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制する作用があります。就寝前の1時間は、それらの使用を避けましょう。

3 就寝前にタバコを吸う

タバコの覚醒作用は1〜2時間続きます。就寝前には吸わないようにしましょう。また、タバコを吸う人は吸わない人に比べて眠りが浅くなる傾向にあり、さらに喫煙本数が多いほど不眠の割合も多いことが分かっています。

5 就寝前の食事

快眠のためには、就寝までに消化活動を終わっておくことが大切です。寝る直前に食事を摂ると、その消化のため内臓が十分に休むことができず、睡眠の質を落とすことに。夕食は、就寝の3時間以上前に済ませましょう。