

いきいきとした毎日をつくる

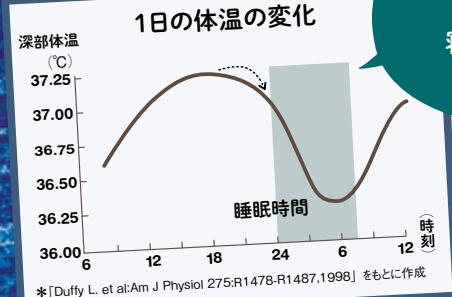
快眠テクニック



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。

寝る前に
体温を上げると
寝つきがよくなる



寝る前に体温を上げると寝つきがよくなる
睡眠には体温の変化が密接に関わっています。1日の体温の変化は左図の通りで、いつも眠る時刻の5時間前に最も体温が高くなります。それから徐々に下がり始めますが、この落差が大きいほど寝つきがよく、深い睡眠の時間が長くなります。快眠のためには、夕方から就寝の3時間前までに運動をすると効果的です。激しい運動は交感神経を優位にさせて逆効果なため、ウォーキングなど適度な運動を行いましょう。

運動をするなら夕方に
睡眠には体温の変化が密接に関わっています。1日の体温の変化は左図の通りで、いつも眠る時刻の5時間前に最も体温が高くなります。それから徐々に下がり始めますが、この落差が大きいほど寝つきがよく、深い睡眠の時間が長くなります。快眠のためには、夕方から就寝の3時間前までに運動をすると効果的です。激しい運動は交感神経を優位にさせて逆効果なため、ウォーキングなど適度な運動を行いましょう。



睡眠を促すタンパク質
食事はバランスよく摂ることが基本。体が健康であれば睡眠の質もよくなります。あえて言いうならば、朝食にタンパク質を摂ることを意識しましょう。タンパク質に含まれるアミノ酸の一種であるトリプトファンは、体内に入つて脳に運ばれると、神経伝達物質のセロトニンに変化します。セロトニンは夜になると睡眠ホルモンであるメラトニンに変わるという特徴があるからです。

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、冬の眠りを助ける寝具とグッズについてご紹介しました。

今回は、日中の過ごし方についてご紹介していきます。

STEP
5

睡眠を促す 日中の過ごし方

日中は活動的に過ごそう

私たちの体は、疲れがたまるほど深く眠れるようになってしまいます。朝起きてからほとんどの時間を、テレビを見ながらうつらうつらと過ごしていませんか？するとほぼ動くことがないため、夜までに疲れをためることができません。積極的に外出して、体を動かしましょう。近所のイベントやサークルに参加してみるのもおすすめです。

夜眠れないという人の話を聞くと、夕食後にうたた寝などをしています。疲れをためるために、就寝前の8時間は起きていることが大切。例えば22時に就寝する場合、14時以降のうたた寝は禁止です。昼寝をするなら14時までにしましよう。また、昼寝は深い睡眠に入る前に起きることが大切なので、55歳までは20分、以降は30分を目安に。

昼寝の時刻と長さに注意

