

夜にぐっすりと眠りたいあなたへ

～朝からする三つのこと～

朝すっきりと気持ちよく目覚められること、週に何日程ありますか？気持ちよい目覚めを得るため、寝る前にいろいろ工夫されている方もいらっしゃると思いますが、残念ながらそれだけでは良質な睡眠をとることは難しいかもしれません。

一ではどうすれば？

実は、「朝活」がとても重要で、それが良い睡眠には欠かせない活動となります。

今回は、誰でも簡単に始められる「良質な睡眠獲得に向けた簡単朝活」についてご紹介します。

①朝の目覚めの時間はいつも〇〇時！

みなさんはいつも何時ごろ起きていますか？ちゃんと同じ時間に起きていらっしゃいますか？

もし、睡眠についてお悩みでしたら、最初に行ってほしいことは、朝の目覚めの時間をいつも「同じ」にすることです。

わたしたちが夜になって自然と眠気が出てくるのは、“メラトニン”と呼ばれる睡眠ホルモンの影響ですが、実はこのメラトニン、一般的には朝日を浴びた12-15時間後から徐々に分泌され始めるのです。つまり、朝8時に起きたら、夜の8時から11時頃に分泌されはじめるということになりますね。

良質な睡眠の一丁目一番地は、まず辛くても朝起きる時間を定め、メラトニンの分泌サイクルを正しく獲得することです。

②目が覚めたら、朝日を浴びましょう

起床後、まず皆様にとっていただきたい行動、それは「朝日を浴びる」ことです。朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、身体が覚醒状態に移行していきますので、目覚めもよくなります。ですので、朝起きたら、まずはカーテンを開けて5分から10分程度でも朝日を浴びましょう。窓を開けて外の空気を入れながら、深呼吸して身体を伸ばしたりストレッチしたりすると更に身体が起きてくれます。もし、部屋に朝日が入らない場合は、LEDライトで代用しても大丈夫です。（最近は睡眠改善用LEDというものもあります。）

朝起きたら朝日を浴びることは、簡単に習慣化できますので、本日から実践してみましょう！

③朝ご飯食べていますか？

朝眠いと、どうしても抜いてしまうのが朝食。最近では朝食を食べない人が増えているそうですが、食事と睡眠は密接に関係していることを、ご存知でしょうか？実は、3食の中で特に朝食が、良質な睡眠獲得の重要な因子です。

先ほどもでてきました睡眠ホルモンのメラトニン、これを体内で生成するにはトリプトファンという必須アミノ酸が必要になります。このトリプトファンは、体内では生成できないもので、ヨーグルト、牛乳等乳製品や納豆等の大豆製品、ナッツ類、バナナなどの食べ物からしか摂れません。ですので、朝食を抜いてしまうと折角朝早く起きて夜にメラトニンが上手くいタイミングで生成されず、良質な睡眠から遠ざかってしまうのです。ぜひヨーグルトやバナナ、納豆とお味噌汁等簡単なメニューからでも朝ごはんを習慣化しましょう。

今回、夜にぐっすり眠るために朝からできる簡単睡眠習慣の提案でした。体内時計は4日間頑張れば修正されていくと言われていますが、1週間は継続していただきたいと思います！

*参考文献

瀬尾明彦.睡眠時間が翌日終日の認知・運動機能に与える影響. ITヘルスケア誌3(2).2008

中村保子.睡眠時間は生活習慣とどのように関係しているのか？ -健診時アンケート調査より解析-.人間ドック28(3).2013

鷹見将規.日本人における睡眠負債の現状・問題点(特集 睡眠負債)--(背景).睡眠医療12(3).2018

