

快眠するための寝る前の三つの習慣

毎朝スッキリと起きていますか？目覚めが悪かったり、疲労感が残っている場合は、睡眠の質が影響しているかもしれません。

睡眠の質とは？*1*2

睡眠の深さと時間で、脳や身体の疲労の回復度は変わってきます。ここで言う睡眠の深さが「睡眠の質」であり、深い睡眠（ノンレム睡眠）が脳内にある疲労物質を排除してくれます。逆に睡眠が浅いと脳内疲労が解消されず、結果として日中の眠気、意欲の低下、不注意・注意散漫、更には認知症・生活習慣病などの疾患のリスクにつながると言われています。

なお、厚労省の調査では、日本人の約3割は睡眠の質に満足していないと回答しています。

睡眠の質は高いですか？

睡眠の質は、睡眠ホルモンの分泌が足りなかったり、自律神経が乱れてしまっていると落ちます。睡眠ホルモンは、朝に日の光を浴びたり、生成の原料であるタンパク質をしっかりと必要量摂取することが必要です。自律神経はストレスで乱れがちになりますので、運動や瞑想等を行きましょう。

本コラムでは、「寝る前」に特化した提案をさせていただきます。

快眠を得るための「寝る前に行う三つの習慣」

- 首肩周りと腰回りのストレッチ
- 腹式呼吸で脳内デトックスと自律神経の調律
- 白湯をコップ一杯

尚、入浴は就寝2時間前に行うと、眠りにつきやすい体温コントロールがなされます。就寝1時間前は太陽光に近いブルーライトを浴びることを減らしましょう。もしベッドに入っても15分経っても入眠できなければ、一度ベッドから出て脳を覚醒させない読書やゆったりとした音楽を聴いて寝る気分作りをするようにしましょう。

一つ一つ習慣として身に付けていくことで、眠りの質は高まっていきます。ぜひ睡眠の質を意識して、生活してみてください。

*1：厚生労働省.令和2年度健康実態調査

*2：三島和夫.睡眠・覚醒のメカニズム(特集睡眠障害と最新の睡眠医学).日本医誌143(12)

*3：高野諒.健康促進に向けたサーカディアンリズムに着目した睡眠とストレスの分析.人工知能学会全国大会論文集第32回.2018

(文責) 廣瀬聖一郎

