

健康通信 11月号



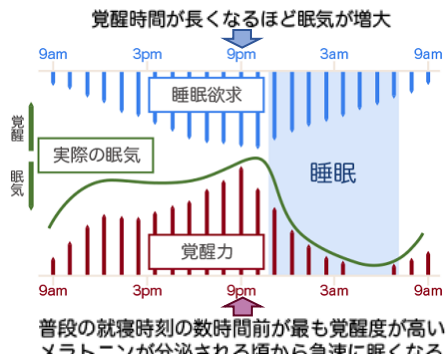
■睡眠時間を充実させると人生が豊かになる?!

11月に入ると体感温度は「涼しい」から一気に「寒い」へ変化します。この気温の下がり具合が急であるほど、紅葉が美しくなるともいわれています。食べ物も美味しい、景色も美しい、四季の楽しみが感じられる日本って素晴らしい。そんな日常をより充実させるためにも、日々の睡眠が重要なのです。さて今回も引き続き良き眠りに関するお話をしていきたいと思います。

改めて知る睡眠のメカニズム

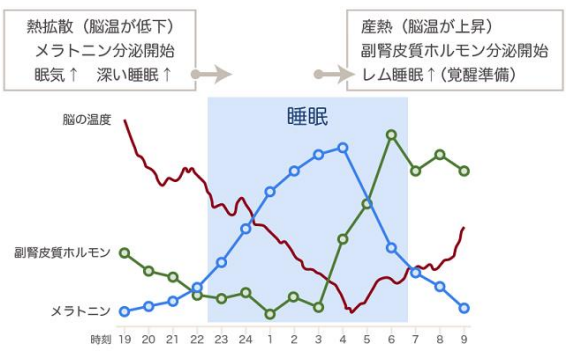
1. 睡眠欲求と覚醒力

睡眠は睡眠欲求と覚醒力との2つのシステムによって行われています。私たちは覚醒中、活動を続けていると脳に疲労(熱)が溜まります。その熱を冷やすためには睡眠が必要で、覚醒時間が長くなる程、睡眠欲求は強くなり、眠ると睡眠欲求は減少し、必要な時間眠ると睡眠欲求はなくなります。覚醒時間が長くなるにつれ睡眠欲求は増加するので、睡眠欲求だけでは昼過ぎには起きていられなくなります。そうならないよう、睡眠欲求に打ち勝ち、日中起きて活動できるようにしているのは覚醒力です。覚醒力は体内時計から起こっており、起床後からだんだん強くなり、普段就寝する時刻の数時間前に最も強くなります。就寝時刻の1~2時間前になると睡眠と覚醒のリズム調整に深く関わるメラトニンが分泌され、就寝時刻付近に急に眠気を感じるようになります。



2. 体内時計と睡眠

脳の温度は、日中活動中は高くなっていますが、夜になると身体から熱が放散されて脳の温度は低下します。夜、寝る前の時間帯には急激に脳が冷えて眠気が強くなります。同じころに睡眠を促すメラ



トニンが分泌され、入眠を促します。朝方になると、脳の温度が上昇し、覚醒作用のある副腎皮質ホルモンが分泌されて自然な目覚めのための準備がされます。概日リズムによって睡眠と覚醒のリズムはもたらされており、体内時計のズレを起こさないことが質の高い睡眠を得ることにつながります。メラトニンは明るい光の下では分泌が低下し、夜になると昼間の十数倍に増加すると言われています。睡眠前のスマートフォンやテレビが良くないと言われているのはメラトニンの分泌を下げてしまうのが一つの理由です。夜は部屋を暗くして休み、メラトニンの分泌を妨げないようにしましょう。そして、1日24時間の外界の周期よりも少し長い時間である体内時計の周期を、朝の光を浴びてリセットすることが睡眠、覚醒のリズムを保つために大切です。睡眠のメカニズムを知り、毎日の睡眠の質を上げて、元気に快適な毎日を過ごしましょう!

☆理学療法士奥村大地お勧め☆ 「マインドフルネス瞑想」

私が就寝前におすすめするのは、マインドフルネス瞑想です。マインドフルネスとは、「今、この瞬間」の心や体を意識的に感じ受け入れる状態のことです。就寝前の布団やベッドの上で実践でき、10分程度の時間でも効果を感じてもらえると思います。

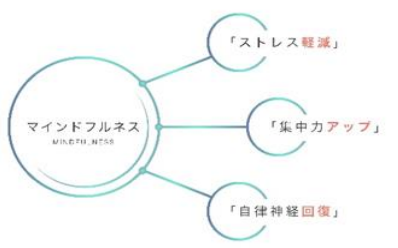
良い睡眠への導入として、是非今日から試してみてください。

〈4-7-8呼吸法〉

- 1.横腹に手を当てる
 - 2.息を完全に吐き切る
 - 3.鼻から息を吸いながら4つ数える
 - 4.息を止めて7つ数える
 - 5.8つ数えながら息をゆっくり吐き出す
- 1~5を繰り返す

この時に頭の中では息を吸った時、吐いた時のお腹の動きに集中してみてください。そうすることで他のことを考えないようにできます。

最新の脳科学を用いたマインドフルネスによる効果



♪ 安眠効果がある食べ物&飲み物！普段の生活に取り入れてみて！♪

安眠とは、安らかな眠り。おちついて寝ることを指します。
ぐっすり眠れた時は、次の日はスッキリして何事もうまくいく気持ちになりますよね！
布団に入って 15 分以内に眠れますか？夜中に目が覚めることなく熟睡できていますか？
日中、眠くなりませんか？

これに1つでも当てはまらないとしっかり安眠できていない可能性があります。
ちなみに日本人の平均睡眠時間は 7.4 時間で、世界最短のショートスリーパーです。
日常の習慣に安眠効果がある習慣を取り入れ、快眠・安眠できる毎日を目指しましょう。

＜安眠効果があると言われている食べ物＞

はちみつ

- ・ストレスを和らげる「セロトニン」を分泌させるために必要な「トリプトファン」が豊富
- ・リラックス効果のあるブドウ糖 40%も含む

トマト

- ・脳の興奮を抑える成分「GABA」を多く含む
- ・覚醒と睡眠を切り替えるのに大事なホルモン「メラトニン」を多く含む
- ・カリウムには、体温を下げる働きがあり、深部体温が下がりやすくなり寝つきが良くなる

くるみ

- ・「トリプトファン」を多く含む、セロトニン→メラトニンへと変化
- ・マグネシウムやカルシウムが、神経を正常化してイライラを抑制

サーモン

- ・たくさん含まれるオメガ 3 脂肪酸が、メラトニンの睡眠促進効果を高める
- ・睡眠と覚醒リズムを正常にするビタミン D を豊富に含む

＜安眠効果があると言われている飲み物＞

ホットミルク

- ・ミルクに含まれる「ビタミン B12」は自律神経のバランスを整える
- ・温かいことで体内が一時的に温められ、徐々に温度が下がるお風呂に近い効果があると言われている

カモミールティー

- ・自律神経を整えるアピゲニンが豊富
- ・紅茶を飲むという習慣自体にリラックス効果有

白湯

- ・胃腸が温まることで副交感神経が優位となり、心が穏やかになる
- ・血行がよくなり、冷え性が改善される

トマトジュース

- ・効果はトマトと同じ
- ・飲むタイミングは、就寝の 1 時間前飲むことで深部体温も下げてくれるのでお風呂とかけ合わせることで相乗効果を発揮

🍷サーモンとトマトのカルパッチョ 🍅

【材料：2 人分】

- ・サーモン(生食用) 100g ・トマト 1 個
- ・ベビーリーフ 10g ・クルミ 5 粒程度

【ハニーマスタードドレッシング】

- ・オリーブオイル 大さじ1 ・酢 大さじ1
- ・マスタード 小さじ1 ・はちみつ 大さじ1
- ・塩 小さじ 1/4 ・こしょう 適量

【作り方】

- 1.サーモンは柵の場合は薄切りにする。
- 2.トマトは縦半分にしてから薄切りにする。
- 3.クルミはトースターかフライパンで軽く乾煎りし粗微塵に砕いておく
- 4.器に1と2を交互に丸く並べ真ん中にベビーリーフを飾る。
- 5.ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、4にまわしかけて、3をトッピングして出来上がり。

【睡眠に関わるセロトニンとメラトニンの関係は？】

セロトニンは、脳から分泌される睡眠ホルモンであるメラトニンの原料です。メラトニンには、季節のリズム、睡眠・覚醒リズム、ホルモン分泌のリズムといった概日リズム(サーカディアンリズム)を調整する作用があります。

概日リズムとは 体温やホルモン分泌などを調整している体内時計は、25 時間周期で動いており、これを概日リズムといいます。地球の 1 日の周期は 24 時間。このズレを調整するのが日光です。毎朝、日光を浴びると、睡眠・覚醒リズムが整い、質のよい睡眠を得られるようになります。

日中はセロトニン、夜はメラトニン メラトニンは夜になると分泌量が増えるとされていますが、そのメラトニンの材料になるのがセロトニンです。セロトニンの分泌不足はメラトニンの分泌不足にも繋がってしまい、精神と睡眠の質が大きく損なわれてしまいます。日中に太陽光を浴びてセロトニンを作っておきましょう。

そもそも人間は、日の出とともに活動して、日没になったら休むというサイクルで生活していました。ところが、現代は夜でも明るいし、テレビはほぼ 24 時間、勿論パソコンやスマホは手放せない、これらの要素は昼夜逆転の生活になりやすい環境を作りだしています。実は、太陽の光は、私たちが思っている以上に大事！朝、散歩したり、通勤時は日の当たる道を歩いたりして、太陽光を 15~30 分浴びましょう！