

平成26年 9月号

まいにち健康



あると便利な置き薬
くすりの広貫堂

株式会社 布村薬品

電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998

ホームページ <http://www.nunomura.com>

営業所 金沢 076-291-3760 敦賀 0770-25-6725

まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。

睡眠特集!



夏の夜の寝苦しさから解放され、気持ちよく眠りにつける季節を迎えました。皆さんはゆつり休めていますか。健康のために睡眠はたいへん重要です。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させ、免疫機能を強化するといった役割ももっています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。

今回は知っておきたい睡眠に関わる体内のリズムについて紹介します。

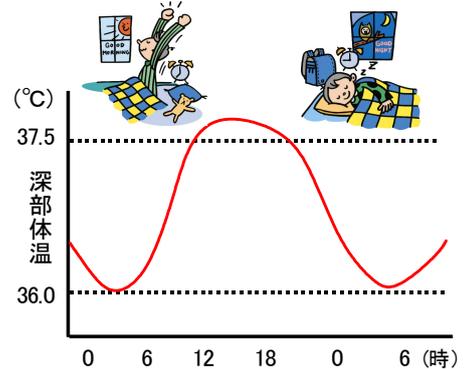
睡眠に関わる体内リズム

深部体温が下がると眠くなる?

私たちの体は、「体内時計」の働きによって、昼間は活動するために体温が上がり、夜は眠るために体温が下がるというリズムがあります。そのため夜になると、手足の表面から熱を逃がして、体内の温度を下げていきます。(この時手足が暖かく感じます)その後、深い睡眠になるにしたがって寝汗をかき、さらに体内の熱を逃がします。

[深部体温]: 体表面の温度ではなく、体内の体温。活動時は37.5℃くらいあり、これが36.9℃以下に下がると眠くなります。

冬に寝つきが悪くなる原因に、寒いと手足の末梢血管が収縮して熱がうまく逃げず、深部体温が下がりにくい事もあります。



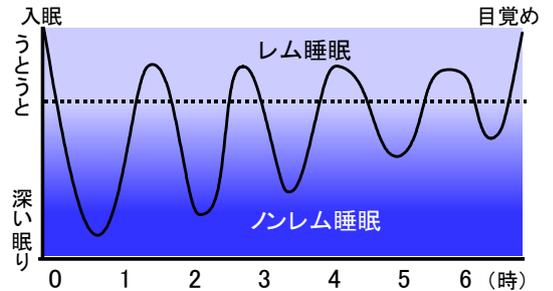
私たちの体には、活動や休息のリズムを調整する「体内時計」があります。体内時計のサイクルは、1日25時間のリズムであるため、ほろっとおくと毎日1時間ずつずれていきます。このずれを修正しているのが、太陽の光です。太陽の光を浴ると、体内時計がリセットされ約15~16時間後に眠気が出現します。

眠りには深い眠りと浅い眠りがある。

眠りにはレム睡眠(脳が働いてる)とノンレム睡眠(脳が休んでる)の2つがあり、睡眠中交互にきます。目覚めに近づくにほど、浅い眠りが多くなり、このタイミングで起きるとスッキリした目覚めができます。(睡眠時間は平均6~8時間)

レム睡眠(身体の眠り): 肉体の疲労回復、記憶の整理、夢を見る

ノンレム睡眠(脳の眠り): ストレスの消去、ホルモン分泌、新陳代謝促進



快眠のために、おさえてほしいポイント

睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする

お酒を飲むと、寝つきは早くなりますが、その後眠りが浅くなって夜間に目が覚めやすくなります。また連日の飲酒で慣れが生じると、徐々に飲酒量が増してしまいます。



覚醒作用があるタバコや嗜好品に注意

ニコチンやカフェインには覚醒作用があるため、夕食後にカフェインを含む飲料を飲んだり、寝る前に喫煙する事も、神経を興奮させ、不眠の原因になります。



カフェインを含むもの
コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク

入浴や軽い運動で体を温める

深部体温が下がる時に眠くなるので、眠る前にストレッチ等の軽い運動や入浴をして体温を上げると、その後体温の低下とともに眠りやすくなります。



朝日を浴びて、3食しっかり食べる

朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムを整えることができます。食事を毎日決めた時間にとる事も、体内時計のリズムの維持に役立ちます。



自分に合った方法でリラックス

緊張などで、リラックスできないと、睡眠の質が悪くなります。寝付けない時は、ホットミルクを飲んでみたり、好きな音楽やアロマを使って、気持ちをほぐしましょう。

