

～睡眠について～



2020.1.24発行

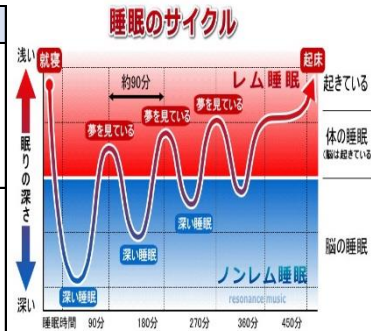
健康を維持するには「よい睡眠」が大切です。睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持するための大切な要素です。毎日の睡眠を十分にとれているか見直してみましょう。

★よい睡眠とは★

身体が休息しているとはたらく自律神経「副交感神経」がリラックスして眠っている状態の事です。質の良い睡眠がとれ、熟睡できると「目覚めの爽快感」や「満足感」が得られます。



分類	眠りの深さ	状態	役割
レム睡眠	浅い眠り 身体は休んでいる 脳は覚醒に近い	・眼球がキョロキョロ動く ・身体の色が完全に抜けている ・夢を見る	・からだの休息 ・記憶の整理、固定 ・技能の習熟
ノンレム睡眠	深い眠り 身体、脳ともに 休んでいる	・入眠直後に現れる ・身体を支える筋肉は働いている ・夢はほとんど見ない	・脳の休息 ・成長ホルモンの分泌 ・免疫機能の増強



最初に「ノンレム睡眠」その後90分ごとに「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」が繰り返されます。ノンレム睡眠には、浅い1段階から深い4段階までのステージがあります。「レム睡眠」のタイミングで起床すると、すっきりとした目覚めを感じられます。

※必要な睡眠時間は個人差があります。年齢によっても取るべき睡眠時間は変わってきます。

～質の良い睡眠のためのポイント～

🌸 食事を就寝3時間前までに済ませます

満腹になると「レプチン」というホルモンが分泌され眠くなるが、「レプチン」は胃腸の消化活動を活発にするため身体が休まらず、眠りが浅くなる。



🌸 眠る1～2時間前に入浴をする

身体内部の温度が一度上がり、その後下がると自然な眠気が訪れる(温度が下がるには1時間位かかる)体温が下がりきらないままだと逆効果。

🌸 就寝前に照明を暗めにする

脳が明るさを感知すると「交感神経」が優位になり、体内時計の乱れが生じスムーズに入眠できない。特に眠りを妨げるブルーライトが出るPCやスマホは就寝の1時間前から見ない方がよい。

🌸 起床時刻は一定にする

体内時計が乱れると眠気のリズムに影響するので、なるべく同じ時間に起き、朝の光を浴びる。朝の光を浴びると体内時計がリセットされ乱れを整える効果がある。

睡眠不足では、ストレスは解消できないので、うまく睡眠不足を解消しながら、体内のリズムを整えましょう！

※健康についてのご相談は [こちらまでご連絡ください。](#)
事業推進部 ☎027-243-8555

