安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １１（８月）

こんにちは。今回は、夏の睡眠についてです。エアコンがほぼ完備された現代でも、夏になると寝苦しさを感じるという人は多いのではないでしょうか。暑さや湿気で寝つきにくい、エアコンをつけて寝てもタイマーが切れると起きてしまうなど、夏の睡眠はなかなか厄介。その解決には、こうした暑さにまつわるトラブルに対処するのはもちろん、そもそも多くの人が抱えている睡眠の質の低下に、きちんと向き合うことが大切です。睡眠のメカニズムを知り、暑い夏でも快適に入眠できるようにしましょう。

「ぐっすり眠る」とは？

人の睡眠には、大きく分けて浅い「レム睡眠」と深い「ノンレム睡眠」の２つがあります。体は休んでいるものの脳は活発に動いているのがレム睡眠、脳も体も深い休息状態にあるのがノンレム睡眠です。ノンレム睡眠はさらに３段階に分かれ、このうちの３段階目が「深睡眠」と呼ばれる、最も深い眠りです。
睡眠時間は、30 代以上であれば 6 時間半から 7 時間半程度あると理想的ですが、そのなかでも最も大事なのが最初の４時間で、この４時間の間に２回以上深睡眠が訪れると、大半の疲れが取れるといわれています。深睡眠をとるためには、自律神経の状態やホルモンバランスが大切であり、入眠に向けてその条件を整えていく必要があります。

朝日を浴びないと眠れない！？

快適な入眠には、自然な眠りを誘う働きがある「メラトニン」というホルモンがしっかり分泌されることが不可欠です。メラトニンは強い光によって分泌が抑制されるため、昼間は少なく、日没以降に増えます。このメラトニンは「セロトニン」という別のホルモンが原料になって作られます。そして、セロトニンは、朝日を浴びることで分泌されるという性質があります。つまり、よい眠りのためには、きちんと朝日を浴びることが大切なのです。朝日を浴びると、セロトニンが分泌され、そこからメラトニンが作られ、メラトニンの働きで日没以降徐々に眠くなり、すんなり入眠できるという、良い睡眠サイクルになります。朝起きたらすぐにカーテンを開けて、しっかり朝日を浴びましょう。また、休日に昼過ぎまで寝てしまうと、この睡眠サイクルが乱れて夜寝つけなくなり、月曜の朝からグッタリということに。休日でも、寝坊するのはいつもの起床時間より１時間プラスくらいまでにし、睡眠ホルモンがリズミカルに分泌されるようにしましょう。

ストレスが自律神経に悪影響

快適に入眠するには「自律神経」のバランスを整えることも大切です。自律神経には２つあり、「交感神経」は仕事時や緊張時、ストレスを受けたときなどに働きます。もうひとつが「副交感神経」で、リラックス時や睡眠中に働きます。この２つがシーソーのように優位になったり、働かなくなったりして、バランスをとっています。快適な入眠が訪れるのは、副交感神経が優位になったときです。ところが、ハードワークや満員電車など、現代は常にストレスフル。スマホの普及で発達した情報社会も、便利さの裏で大きなストレスをもたらしました。寝る直前まで、PC やスマホを眺めているという人も多いことでしょう。こうした状況では常に交感神経が優位になり、なかなか入眠できないため、睡眠の質が落ちている人が増えているのです。

あなたの「睡眠充実度」は？

あなたは健康的なよい睡眠がとれているでしょうか。次の項目の中で、その状況になったら「うとうとする」と思うものにチェックを入れましょう。

①座って新聞や本などを読んでいるとき　②座ってテレビを見ているとき
③会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき　④乗客として、１時間以上続けて自動車に乗っているとき
⑤座って人と話しているとき　⑥座って書類や手紙などを書いているとき

チェックがついた項目が多ければ多いほど、いい眠りが取れていない可能性が。次のような点に注意して快適な入眠を心がけ、良質な睡眠を取るようにしましょう。

朝食で「トリプトファン」をとる

心地よい眠りをもたらしてくれるメラトニンの原料はセロトニンですが、そのセロトニンの原料となるのが「トリプトファン」というアミノ酸です。トリプトファンは大豆製品や、肉、魚、卵、乳製品などに含まれ、これを朝食時にしっかりとることで、14～16 時間後、つまり眠る頃のタイミングに、たくさんのメラトニンが生成されるようになるのです。食事は三食規則正しく食べ、リズムをつけることがよい睡眠につながります。そしてメラトニン生成の面からは、特に朝ごはんでトリプトファンを含む食材を中心に、バランスのとれた食事をすることが大切だといえます。

エアコンを上手に使う

就寝中のエアコンはタイマーを使っている人も多いようですが、タイマーが切れた瞬間に暑くて起きてしまうという声もよく聞きます。すると、当然睡眠の質は落ち、疲れも取れません。あまりに暑い時期は、一晩中エアコンを使っても。

ただし、夜間は基本的に深部体温が下がるので、冷やしすぎるのは NG。設定温度は 27～28℃程度を目安にし、風が直接当たらないようにしましょう。扇風機で、エアコンの冷風を室内全体に巡らせるなどの工夫を取り入れてください。

入眠＆睡眠の質に効くツボ

①スッと入眠できる「内関（ないかん）」

内関（ないかん）は、両手首の近くにあるツボです。自律神経のバランスを整えて穏やかな気分にさせてくれます。内関は手首を曲げた時にできる一番太い横ジワの中央から、ひじに向かって親指２本分移動したところにあるくぼみです。押すとピリピリとした刺激を感じるので、親指で優しく垂直に押してみてください。

②質の良い睡眠がとれる「百会（ひゃくえ）」

百会（ひゃくえ）は、頭頂部の近くにあるツボです。全身の気を補い、ストレスやイライラした気分を解消してくれます。百会は両耳をつなぐ直線と眉間の中心線が交わるところにあります。いわゆる頭のてっぺんである頭頂部よりは、前の方にあるので注意してくださいね。気持ち良さを感じる程度の強さで、小さい円を描くように刺激してみましょう。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)