

6月 June ほけんだより

梅雨の季節になりました。この時期は温度・湿度ともに高くなり、天気も変わりやすく体調を崩しやすくなります。また、急な気温の上昇により、体が暑さに慣れておらず熱中症にもなりやすいため注意が必要です。規則正しい生活を心掛け、体調を整えておきましょう。

良い睡眠とは？

「眠って起きたときに頭がボーっとする」「疲れが取れない」「寝たはずなのに身体がシャキッとしない」…このように感じる人はいませんか？
人は眠っている間に脳と身体を休ませて一日の疲れを取り、次の日に活動するための準備を行います。質の良い眠りでは、一晩眠ればすっかり疲れは取れ、元気に朝を迎えられますが、質の悪い眠りでは疲れが取れないままです。

睡眠不足解消の第一歩は、**いつもより30分睡眠時間を増やすこと**です。
睡眠の質が大事だと言われていますが、**まずは量が最も重要**と言われていま
す。睡眠不足だと感じる人は、いつもより30分早く寝るよう心掛けてみてくだ
さい。また、休日に寝だめする人もいるかもしれませんが、これは「睡眠負債」を
根本的に解消する方法ではありません。睡眠負債とは、必要な睡眠時間に対し
て不足した分が少しずつ蓄積される状態で、週末だけで返済することは難しい
です。休日に長時間寝ると、体内時計が乱れ月曜の朝にだるさや体の重さを感じ
やすくなります。
世界で大活躍している大谷選手も、毎日22時30分にベッドに入り、最低でも
8～9時間は睡眠をとることを心がけているそうです。
皆さんも、自分自身の睡眠時間を見直してみませんか？

出典：快眠法の前に今さら聞けない 睡眠の超基本 柳沢正史

2種類の睡眠の役割

レム睡眠

- ・身体の休息
- ・記憶の整理、固定
- ・技能の習熟

脳は覚醒状態に近いが、身体は休んでいる状態



ノンレム睡眠

- ・脳の休息
- ・体組織の修復、免疫機能の増強
- ・成長ホルモンの分泌

脳も身体も休んでいる状態



良い睡眠のための4つの要素

①睡眠環境



- ・日中に日光を浴び、夜間は照明を暗くする
- ・温度や音など寝室の環境を整える
- ※寝る前のスマートフォンの使用は控えましょう

②生活習慣



- ・日中の運動・身体活動を増やす
- ・朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える

③カフェインを含む飲み物を控える



- ・就寝前のカフェイン摂取を控える
- ※コーヒーや紅茶、緑茶、エナジードリンクにカフェインが含まれています。

④リラックス



感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。感情をしずめ、眠りに適した状態にするために、就寝前にストレッチを行うなど、自分に合ったリラックス法を見つけることが大切です。

レム睡眠とノンレム睡眠は、約90分を一つのサイクルとして、一晩に4～5回繰り返されています。質の良い睡眠とは寝つきが良く、深いノンレム睡眠がしっかりとれ、その後のレム睡眠とノンレム睡眠が交互にリズムよくとれることが重要です。



睡眠時間が短くてもぐっすり眠れたと感じ、スッキリ目覚め、昼間に眠気を感じなければ、それは質の良い睡眠が取れている証拠です。