



## 「あなたはよく眠れていますか？」

こんにちは。あけぼの通信です。11月号は睡眠についてお話しします！

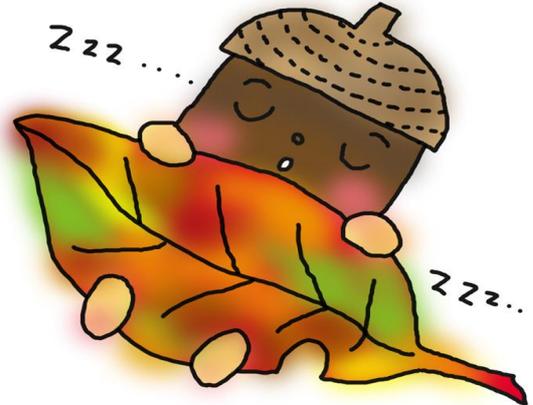
「あなたはよく眠れていますか？」  
そう聞かれると、「はい！」と自信を持って言える方は少ないかもしれません。夜中に一回起きてますとか、一回起きるとスマホをみてしまい、2時間眠れてませんと言う方、そもそもなかなか寝付けませんという方、寝て起きたら体がだるいですと言う方もいます。  
なぜ、睡眠が今とても大切かといいますと、**睡眠をしっかり取れば非常に体調がよくなりますし、なにより免疫力に関わるからです。**

今、強いウィルスによって世界が脅かされている中で、ウィルスが体に入っても発症しない人、重症化しない人、はたまた、重症化してしまう人、死亡してしまう人がいます。それは免疫力が大きく関わっています。

より良い睡眠を取る事で体の免疫力を高められ、強力なウィルスに負けない体を作ることができますので、ぜひ皆さんには今回お話しする睡眠のお話を実践していただきたいと思います。

今日はスタンフォード睡眠研究所が教える睡眠に関する役に立つ情報を提供できればと思います。実は、日本人は世界一睡眠偏差値が低いと言われているそうです。

平均睡眠時間はフランスが8.7時間、アメリカが7.5時間の中、日本人は6.5時間だそうです。しかも、6時間未満しか取れていない人が40%もいるそうなんです。



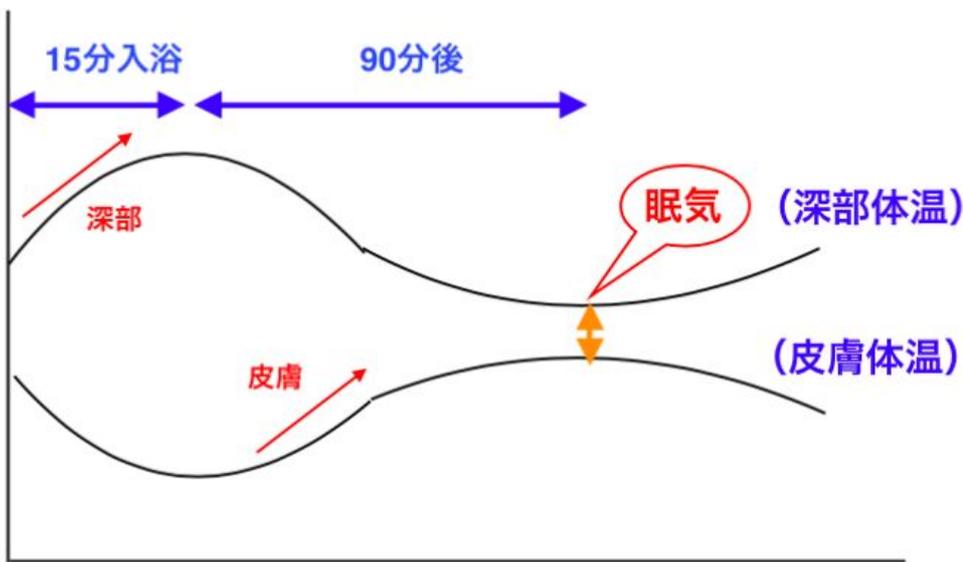
ただ、「俺はショートスリーパーだから寝なくていいんだ！」と言う方もいるかもしれませんが。しかし、スタンフォード睡眠研究所の情報によるとショートスリーパーは遺伝子で決まるそうなんです。だから、その多くの方はショートスリーパーと思いこみながら「睡眠負債」を抱えてしまっているのが現状です。

この睡眠負債が増えてしまうと、具体的な健康被害として肥満になったり、糖尿病のリスクが高まり、高血圧になり、認知症の恐れが高まり、最終的に寿命まで短くなるそうです。怖いですね！短時間睡眠＝短命になるそうです。

ですので、是非とも皆さんには健康的に睡眠を取っていただきたいです。さて、ここからはオススメの睡眠の取り方についてです。人生が変わるお風呂の入り方についてです。

## 人生が変わるお風呂の入り方とは！？

睡眠について話すのに、なぜお風呂の話なんだとツッコまれるかもしれませんが、お風呂と睡眠は実はとても関係が深いのです。なぜかという、**人間の身体の体温が良質な睡眠を取る上で最も重要だからです。**



よくドラマや映画で雪山で「眠るな！眠ると、死ぬぞ！」とあって雪山で眠ってしまうのを起こすシーンがあります。あれは、外気温の急激な低下によって全身の体温が下がってしまうので、眠くなってしまうという現象といえます。つまり、シャワーやお風呂に入ることによって深部体温を上げることは全身に寝る時間ですよ！

というのも、お風呂に一定時間入り熱いお湯で体の深部体温を高める事が結果として良い睡眠を取ることに繋がるからです。

熱めのお風呂に入ると、人間の体の温度が急激に上がります。お風呂を上がった後は、元に戻そうと体温調節をするシステムが起動することによって、90分間ほどかけて、ゆっくり深部体温を下げようとするそうです。

人間の深部体温が下がり、それと同時に皮膚から体温が放出される事で上の図のように深部体温と皮膚体温の温度が近づく事で眠気が来るそうです。

人間の体温を深部体温と皮膚体温に分けると、深部体温を高める、いわゆる体の芯を温める事で、入浴後には体温調節システムのため逆に体全体の温度が下がります。

そのための最も良い方法が、**夜、寝る90分前にお風呂に浸かる、もしくはシャワーを浴びる事だと言われています(できれば、湯船に15分程浸かる方がベターだそうです)。**

お風呂から上がった後の床につくまでの間で体温を下げるために表面の方に血液が回っていき、手先、足先の方から血液が放出されます。そして深部体温が低くなり、皮膚体温が高まり、眠気がきます。このようなメカニズムで、眠りに入るのが早くなったり、リラックス効果が高まるそうです。

と教えてあげる役目があるというのです。

そして、**寝る前のシャワー、お風呂は熱めの40度～43度にしてみてください。**それによって、眠りにつくまでの時間が10分ほど早くなり、ストンと眠れるようになるそうです。

ちなみに、これから寒くなってきますができるだけ夜、**寝る際には靴下などは履かないようにしてくださいね。**

靴下を履くと、足先から外に逃げようとしている熱が出ていくのを妨げてしまうので、できるだけ裸足でお過ごしください。

よりよい睡眠は身体を健康にし、病気を防ぎ、免疫力を高め、翌日のパフォーマンスにも大きく影響したり、ストレスを軽減させる効果も非常に高いので、ぜひ意識してやってみてください。

あけぼの通信11月号は以上です。最後までご覧いただきありがとうございました。

## 会社情報

社名 曙建設株式会社  
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社