



## 質の良い睡眠のとり方

こんにちは！あけぼの通信です。

だいぶ涼しくなってきましたが、毎晩よく眠れていますか。「寝ているのになんだか疲れが取れない」と感じるのなら、もしかしたら睡眠の質に問題があるのかもしれません。今回は質の良い睡眠をとる方法をお届けいたします。



### 質の良い睡眠とはどんな睡眠？

質の良い睡眠とは

- ・スムーズに寝付けること
- ・ぐっすり眠れること
- ・すっきり起きられること

の3つが揃った睡眠のことを指します。

寝付きは良いけど途中で何度も目が覚めたり、寝付きが悪かったりする睡眠は質の良い睡眠とは言えません。

睡眠は身体の代謝機能を促進したり、身体の機能を修復させたり、脳を深く休ませたりするものなので、質の良い睡眠をとることはとても大切です。

また、健康維持だけでなく、仕事のパフォーマンスを上げるためにも重要と言えるでしょう。

### 質の良い睡眠で得られる2つの効果

#### 1.生活習慣病の予防

質の良い睡眠をとることは生活習慣病の予防に役立ちます。なぜなら、睡眠の質が悪いと、食欲を高めるホルモンが分泌されますし、善玉コレステロールが減少して、中性脂肪が増加することがわかっているからです。

また、インスリンの機能が低下します。これは血糖や血圧を上げることにつながります。睡眠の質が悪くと糖尿病や高血圧の原因になってしまうのです。

睡眠の質を高めることで、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防になります。

#### 2.心の健康を保つ

睡眠の質は身体への影響ばかりではなく、心の健康にも影響します。

なぜなら睡眠の質が低下すると、コルチゾールというホルモンが悪さをして、感情のコントロール能力が低下したり、抑うつや不安障害が悪化したりしやすいからです。

また、睡眠の質が悪くと、十分に脳が働かなくなり、認知機能が低下することもあります。

### 質の良い睡眠をとるには？

質の良い睡眠をとるには心がけておくべきことがあります。ここでは心がけておくべきことを9つ紹介します。

#### 1.就寝3時間前には食事を終わらせる

質の良い睡眠を心がけるためには夕食の時間を考える必要があります。お腹いっぱい状態で就寝してしまうと、内臓が働いたままになり、十分に休めなかったり、眠りが浅くなったりしてしまいます。

ですので、就寝3時間前には食事を終わらせるのが理想的と言えます。

もし難しければ、夕食は消化の良いものを少量摂るようにしましょう。

#### 2.起床直後に日光を浴びる

起床直後に日光を浴びることによって、体内時計がリセットされますし、十分に目を覚ますことができます。身体をしっかりと目覚めさせることは質の良い睡眠に繋がります。

なお、夜は部屋の照明によって、体内時計が乱れるので、なるべく照明を暗くしておくといいいでしょう。

### 3. 温かい飲み物で眠気を促す

夜遅くになっても、なかなか眠気が来ないという方もいるかもしれません。そんな方は温かい飲み物で眠気を促すという方法があります。

温かい飲み物は身体の体温を上げます。その体温が下がりはじめたときに眠気を催すので、温かい飲み物を飲むことはおすすめです。

もちろん、カフェインが含まれる飲み物は避けたほうがいいでしょう。おすすめの飲み物は白湯やしょうが湯、カモミールティーなどです。

興奮している気持ちや脳を落ち着けるためにも、おすすめの飲み物です。

### 4. めるめのお風呂に浸かる

身体をゆっくり温めることで、身体をリラックスさせられます。39度くらいのお湯に5分から30分を目安にゆったりと浸かってみましょう。なお、熱いお湯は脳を覚醒させてしまうので、熱いお湯に入るなら朝がおすすめです。

### 5. 適度な運動を心がける

軽い運動を心がけることによって、身体を疲れさせ、入眠直後に深い眠りに入ることができます。

ただ、就寝直前に運動すると目が冴えてしまうのでおすすめできません。運動するなら就寝 3時間前までにすることを心がけてみましょう。

また、日頃のストレスが強く、寝つきが悪い方も適度な運動をしてみると気持ちがりフレッシュされるのでおすすめです。

### 6. 休日の生活サイクルを整える

十分睡眠を取っているはずなのになかなか疲労が抜けない...。なかなか眠気が取れないという方は夜型になっている可能性があります。

特に休日に二度寝をしていたり、夜遅くまで起きていると夜型化が進んでしまいます。そのままウィークデーに突入すると睡眠不足の原因にもなります。

これを避けるためには休日にも朝起きる時間を固定しておくといいいでしょう。普段と同じ時間に起きることによって、ウィークデーに睡眠不足になることを防げます。

### 7. 朝食はしっかり食べる

朝の目覚めが悪くつらく、その分夜の寝つきが悪いと



いう状況ならば朝食をしっかり食べることをおすすめします。

朝食をきちんと食べることによって、身体の血流を良くでき、身体をしっかり目覚めさせられます。そうすることで、日中のパフォーマンスがアップし、その分夜もしっかり眠ることができるでしょう。

### 8. 自分に合った寝具を選ぶ

寝具の硬さや高さも質の良い睡眠に大きく影響してきます。特に枕は肩や首に負担がかからないものにしましょう。

また、就寝時でも汗をかきますので、吸湿性の高い寝具のほうが睡眠の質は高まります。自分に合った寝具を選ぶようにしましょう。

### 9. 寝る前のカフェインや喫煙は避ける

カフェインが眠りが浅くなったり、寝付きが悪くなったりする原因になるのはよく知られていますが、カフェインと同じようにタバコのニコチンにも脳の覚醒作用があります。ですから、寝る前に喫煙することで睡眠の質が悪くなるのです。寝る前のカフェインや喫煙は避けるようにしましょう。

## 睡眠の質を高めて、快適な毎日を過ごしましょう

質の良い睡眠はどんな睡眠なのか、睡眠の質を高めるためにはどうすればいいのかを解説しました。最近十分に眠っても疲れが取れない...、なかなか寝つくことができない...と感じている方はぜひ参考にしてください。

質の良い睡眠をとることは、生活の質を高めます。

まずは生活習慣を見直すところから初めて見るといいかもかもしれません。

質の良い睡眠をとって、快適な毎日を過ごすようにしましょう。

### 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