睡眠の質を高めて快適・健康に

「寝付けない」「眠りが浅い」「夜中に起きる」「朝早く目が覚める」など、睡眠でお悩みの方は意外と多いようです。睡眠は、昼間の活動で疲れた体と脳を休め、翌朝には心身ともにリフレッシュした状態にするために不可欠なもの。今回は、人生のおよそ3分の1をも占める睡眠の質を高める方法をご紹介します。

■睡眠の役割

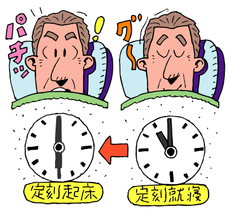
睡眠には「脳の休息」「疲労の回復」「成長の促進」「健康の維持」といった役割があります。その中でも特に重要なのが、脳を休ませること。脳は体の中でも高度に発達した部分で、脳の神経細胞では大量の情報が高速で処理されています。そのため、しっかりと休息を与えないと脳細胞が壊れてしまいかねません。

もう一つ、睡眠の役割で重要なのが健康の維持。睡眠中は全身がリラックス状態になり、免疫細胞の働きが活発になって、昼間ダメージを受けた体を健康な状態にリセットします。逆に寝不足だと、免疫力が低下して風邪などを引きやすくなってしまいます。つまり、睡眠は健康を維持していくための基本中の基本というわけです。睡眠の質を高めて快適で健康な毎日にしましょう。

■基本は規則正しい就寝・起床

睡眠の質を高めるには、毎日同じ時間に眠り、同じ時間に起床する習慣をつけることが大切です。眠りをコントロールする体内時計のリズムを整えることで寝付きと寝起きが良くなります。ただし、無理に同じ時間に眠ろうとすると逆に寝付けなくなるので、無理はせずにまずは起床時間を習慣化してください。起床時間を一定にすることで、徐々に体内のリズムが整っていきます。

また、起きたら明るいものを見るようにしましょう。晴れた日なら青空を見てください。天気の悪い日なら、部屋の照明を明るくするのも良いでしょう。体内時計がリセットされ、体の機能だけでなく感情をコントロールする脳内物質が活性化されます。



■睡眠環境を整える

質の高い睡眠を得るには自分に合った睡眠環境を整えることが大切です。最適な睡眠環境は個人個人で違いますから、以下を参考に睡眠環境を見直してみてください。

眠るときの明るさは、真っ暗か月明かり程度。室温は、夏は26度前後、冬は18度前後。湿度は一年を通して50～60％がおすすめです。ベッドや布団、枕などは、吸湿性・通気性・弾力性などをチェックして寝返りの打ちやすい、体に合ったものを選びましょう。

■適度な運動でグッスリ

疲労は眠りを促進しますが、この疲労の中身が問題です。つまり、精神的な疲労と肉体的な疲労のバランスがとれていれば快眠につながりますが、現代人は精神的な疲労が勝っている場合が多く、疲れているのに眠れないということになってしまいます。

睡眠の質を高めてくれる運動は、酸素を十分に体内に取り入れて蓄積された疲労物質を燃焼させる「有酸素運動」です。

■寝る前に体を温める

寝付けないときは、一度体を温めると良いといわれています。これは、体温が下がる時に眠くなるという生理現象を利用したものです。

就寝前にお風呂に入り、温まった状態が落ち着いてから眠るとよいでしょう。また、就寝前にホットミルクなど温かい飲み物を召し上がるのも寝付きを良くします。アルコールやカフェインを含む飲み物は、夜中に目を覚ましやすいので就寝前は避けましょう。

■快眠を促す食べ物

食事は、栄養のバランスに気を付けて食べることが大切ですが、快眠を促す食材を日頃から不足しないようにすることも必要です。

眠気は、「メラトニン」という物資が脳内に分泌されると感じるようになります。このメラトニンは、たんぱく質が消化される過程で生まれるので、たんぱく質を多く含む豆類や大豆製品、乳製品、肉類が不足しないようにするとよいでしょう。また、カルシウムは精神の安定に欠かせないミネラルで、穏やかな眠りを促します。乳製品や魚介類、海藻などに多く含まれているので不足しないように摂りましょう。

睡眠の質を高める方法をご紹介しましたが、睡眠は大変デリケートなものですから、意識しすぎないことも大切です。眠れない日が続くと不安になり、「また眠れないのでは」と焦って眠れなくなることがあります。

そんなときは、呼吸を数えてみてください。何も考えないように呼吸だけを意識して、数を数えます。ヒツジを数えるよりも雑念がわきにくいようですので、ぜひ試してみてください。