



私たちは寝ている時、  
浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)を  
およそ90分間の周期で繰り返しています。

- ・浅い眠り：記憶の再編と固定の時間
  - ・深い眠り：身体の改善と修復の時間
- と考えられています。



このように眠りは頭や体を休ませるだけでなく、  
目覚めた時にきちんと活動するための準備の時間  
であり、健康維持には欠かせない要素です。

また、途切れずに眠ることが  
睡眠への満足につながります。  
快適な眠りを手に入れるための  
生活習慣の工夫や寝室の環境づくりを  
ご紹介します。



## 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ始めました  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2014 10月号

Copyright © 2014 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## ～生活習慣の工夫～

### ●自分に合った睡眠時間を見つける

成人の場合、個人差がありますが、6～7時間が十分な睡眠時間とされています。季節や年齢によっても変わりますが、日中に眠気がなければ睡眠は足りていると考えましょう。

### ●眠くなってから布団に入る

無理に眠ろうとすると頭を冴えさせ寝つきを悪くします。眠れない時は一旦起き、眠くなってから再度布団に入りましょう。



### ●規則正しく3度の食事をとる

朝食は一日の活動を始めるサインで、心と体の目覚めに重要です。脳のエネルギー補給にもなりますので、しっかりとりましょう。夕食は腹八分目にし、遅くても就寝の2時間前には済ませましょう。

### ●就寝前のカフェイン、アルコール、喫煙は避ける

カフェインの覚醒作用は摂取30～40分後から現れ、4～5時間持続します。タバコに含まれるニコチンは交感神経を刺激し睡眠を妨げます。効果は吸入直後から数時間持続します。アルコールは深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。



### ●入眠前に身体を温める

快適に入眠するには適度に体温を上げておくことがポイントです。入浴では、38～40度のぬるめのお湯に20分ほどつかったり、ヨガやストレッチもおすすめです。就寝の1～2時間前が効果的です。

### ●目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン

起床後、日の光を浴びてから約15～16時間後に眠気が現れます。そのため、朝遅くまで布団の中で過ごしていると、夜眠くなる時刻が遅くなるので、一定の時刻に布団から出ましょう。また、休日の朝もいつもと同じくらいの時刻に起きましょう。



## ● 昼寝はほどほどにする

長い時間の昼寝は、寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなります。昼寝をする場合は、午後3時までで、時間は20～30分ほどにとどめましょう。



### 寝だめはできる？

明日から仕事が忙しくなって睡眠時間が短くなるので…と睡眠不足に備える“寝だめ”はできません。

しかし、普段の睡眠不足を補うために休日に少し長めに寝て、疲労を回復することは有効と言われています。ただ、寝すぎると夜の寝つきが悪くなり、休日明けの起床が辛くなるので注意しましょう。適度な時間の昼寝もおすすめです。

### 睡眠不足は太る！

睡眠不足が続くと肥満になりやすい、ということが分かっています。

睡眠時間が短いと食欲を抑えるホルモン「レプチン」が低下します。そして、食欲を増進させるホルモン「グレリン」が上昇し食欲が増して、肥満につながりやすいと考えられています。

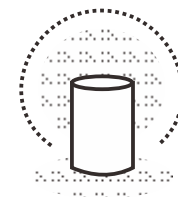
## ～環境づくり～

### ● 音

生活音の少なくなる夜間は、ちょっとした物音が眠りの妨げとなります。外からの騒音には雨戸、厚手のカーテンなどで防音対策をするのもよいでしょう。

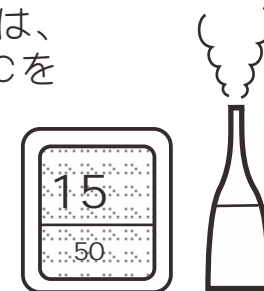
### ● 明るさ

自分にとって一番睡眠に適していると思える明るさにすることが大切です。部屋全体の照明は消し、明るさのコントロールできるスタンドライトやフットライトなどを使いゆっくりと入眠できる環境をつくりましょう。



### ● 部屋の温度、湿度

睡眠を快適にする温度は夏が25℃、冬は15℃、湿度は年間を通して50%と言われています。エアコンなどで温度調節をする時は、冷房は25～28℃、暖房なら18～22℃を目安に設定します。冬場の暖房のつけっぱなしは空気が乾燥する原因になるので、加湿器などで湿度を調整しましょう。



## ●寝具

### 《掛け布団》

- ・汗を吸収しやすく、保温性のあるものを選ぶ
- ・羊毛や羽毛などの天然素材は軽くて寝返りを妨げないのでおすすめ

### 《寝巻》

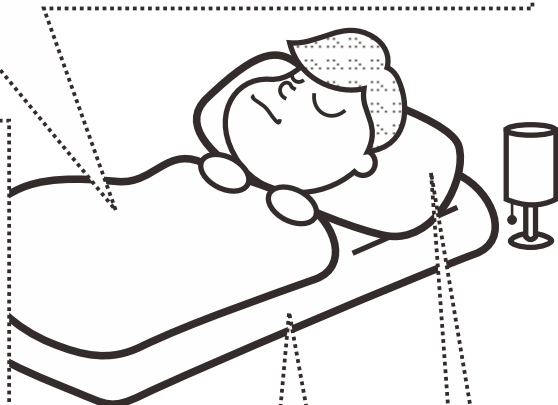
パジャマなどの寝巻は体の締め付けが少なく、吸水性がよいため、リラックスでき寝つきをよくする

### 《敷布団》

重心のかかる頭、肩、腰などをしっかりと支える適度な硬さが必要

### 《枕》

- ・肩から首にかけてのカーブが自然に保てる高さ
- ・頭3個分の幅
- ・沈み込まない程度の柔らかさ
- ・枕に肩、首、頭をのせる



## ～おすすめのリラックス法～

軽い読書、音楽、ぬるめのお風呂、香り、ストレッチなどでリラックスすると入眠しやすくなります。自分に合った方法を見つけましょう。

### \* 香り \*

#### ・ラベンダー

甘く心が安らぐ香りは、神経の緊張や不安を和らげて安眠を誘います。心配な事やイライラする事がある方におすすめです。

#### ・カモマイル(カモミール)

リンゴのような甘い香りがリラックスを促します。不安、怒り、緊張などを鎮めます。

#### ・オレンジ

オレンジの皮をむいた時のような爽やかな香りが緊張をほぐし、幸せな気分させてくれます。

### ～お手軽な香りの楽しみ方～

#### マグカップを使って

温めたマグカップに熱いお湯を注ぎ、そこにお好きな香りの精油を1～2滴落とすだけ。



### \* ストレッチ \*

寝た姿勢で伸びをしましょう。ゆっくりと深呼吸をしながら、気持ちのよいところで止めます。そして、ゆっくりと力を抜きましょう。これを数回繰り返します。

