

ぐっすり

眠りたい！！

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね！

げんき君

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



明るい
笑顔

宣

すぐ
返事

言

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

睡眠は何時間必要？

8時間眠ってもスッキリしない人もいれば、4時間眠ってスッキリする人もいます。

実は必要な睡眠時間には個人差があり、その人に必要な睡眠時間は遺伝のように素質的に決まっています。人為的に変えられないのではないかと考えられています。

あなたはどちらのタイプ？

ナポレオンタイプ

ナポレオンやエジソンなどは6時間以下の睡眠で十分だった短時間睡眠者。

アインシュタインタイプ

9時間以上の睡眠でないと食後や昼間に眠気がおきる、長時間睡眠者。

睡眠の質は量より深さ？

肝心なのは、あなた自身が満足する睡眠時間をとり、深い眠りにつくこと！

睡眠の質は、その時間よりも深さで決まります。

質の良い睡眠って？

睡眠の深さは普通4段階に分けられます。

このうち1・2段階は浅い眠り（レム睡眠）

3・4段階は深い眠り（ノンレム睡眠）と分類され、

1回の眠りの中でその深さは周期的に変化します。

眠りの総量は、この眠りの深さ×時間で決まるといわれ多少睡眠時間が短くても、眠りが深ければ

「たっぷり眠った」ことになります。

一度に深い眠りが規則的に訪れるのが、質の良い眠りなのです。

●体の疲れをとってくれるレム睡眠！

浅い眠りの時、大脳皮質はまだ興奮していて精神的にリラックスしていませんが、肉体的には休まっています。

●精神的な疲れを癒すノンレム睡眠！

深い眠りの時、体はそれほどリラックスしていませんが、大脳皮質の活動が鎮まり精神的なクールダウンが行われています。

※最も深い眠りは、始めの90分に訪れ、寝始めの90分間に熟睡できれば、精神と肉体がリラックスして目覚めの良い朝に！

朝の太陽で生活リズムをセット

人間の体が夜になると自然に眠くなり、朝になると目覚めるという活動は、体内時計にプログラムされています。

- ①朝起きて太陽の光を目の中に入れると、脳の視交叉上核という部分にある体内時計が感知する
- ②体内時計がセットされた時点から一定時間がたつとメラトニンというホルモンが分泌されて、眠くなる

こうした活動サイクルをサーカディアン（概日）リズムといいます。

熟睡するために・・・

- 朝、太陽の光をたっぷり浴びる
- 十分に体を動かす、頭を使って脳を刺激するなど昼間にしっかり活動して適度に疲れる
- 昼食後などに眠くなったときは、30分以内の短い睡眠をとると、その後の仕事や作業能率がアップします
- 就寝前にコーヒー、紅茶、ウーロン茶などカフェインの入った飲み物は避ける
- 睡眠中は胃や腸も休みます
就寝の2時間前までには、夕食を済ませておきましょう

眠れる環境作り ♡♡

1日の3分の1は寝室で過ごします。
いいかえれば、人生の3分の1！
眠れる環境を作り、寝室を整えることは、
とても大切なことです。

寝る前にリラックスタイム！

睡眠の目的は、脳を休めること。
寝る直前まで神経が興奮していると、休息のための
クールダウンができず寝つきも、眠りの深さも悪く
なります。
深夜までゲームやパソコン、刺激的なテレビや
ビデオを見てからでは、眠りの質は悪くなり疲れが
たまります。
眠る前は家族と団らんしたり、自分の神経を
少しずつ休めていく環境を作りリラックスを。

●明るさ

眠るときは、物の色や形がなんとなく判別できる
程度が理想的。
灯りをつけて眠る場合には、足元に小さな間接照明
を置くぐらいがおすすめです。

●静けさ

あなたはどのぐらいの音だと邪魔になりますか？
そのときの状況や個人差もありますが、意外に
小さなヒソヒソ声でも寝付けられない原因のことも。
外からの騒音には遮音カーテンを使ったり、入眠時
タイマーをセットして一時間程度、川のせせらぎ
など自然の音を録音したものを流すと、騒音を気に
せず眠りに入れます。

●温度・湿度

温度や湿度も眠りの質を大きく左右する。
夏の暑さは厳しいけれど、クーラーガンガンでは、
手足が冷えて眠りが浅くなります。
個人差もありますが、設定温度の目安は冷房で
25～28度、暖房で18～22度。
湿度は50～60%が理想です。
眠っているときは冷暖房のスイッチを切るのが原則。
タイマーで入眠時の1～2時間だけ使うよう
にしましょう。
蒸し暑い夜は、冷房よりドライがおすすめ。

●香り

アロマテラピーなど心地よい香りはリラックスを
もたらし、熟睡へ。
自分の心が落ち着く香りを見つけて、
ほのかに香らせましょう。



●休むために働く

寝つきが悪い・ぐっすり眠れない・スッキリ起きられないという現代人の多くは、特に昼間の運動不足が原因のことが多い。

眠気は体の奥の深部体温が下がった時にやってきます。

昼間に積極的に体を動かしたり、夕食後の散歩などで、深部体温をいったん上げると、その後下がっていくときに入眠しやすくなり、眠りの質もアップ。

●入浴で血行促進

お風呂に入るとあたたまるのは、血液が体の奥から表面に集まってくるということ。

お風呂を出てもしばらくは血液が対表面近くにたまって放熱するので、体温が下がり始めて入眠しやすくなります。

ぬるま湯で半身浴がポイント。



●食べ物・飲み物で工夫

神経を鎮めるのはビタミンBやカルシウム。

体内で睡眠物質に変わるトリプトファンを含む牛乳はおすすめ。

逆に消化に悪い揚げ物やスナック菓子などは神経を刺激するので避けましょう。

お酒には覚醒物質が含まれ、飲みすぎると寝つきが悪くなったり夜中に目が覚めてしまうことも。

ぐっすり眠れる寝具

横になって眠るとき、脊椎の自然なカーブを保てる姿勢が最も楽で健康的！

枕をはじめ寝具の選び方にも重点をおきましょう。

枕を選ぶ！

寝返りしやすい枕が理想。

正しいS字カーブをもったうえで、横向きになったときでも快適な高さ（頭を枕にのせた時敷き布団から2~3cm）で、頭が動いても

枕の中身がかたよったり

しない安定した枕が良い。

適度な保温性と発汗しても

湿気のこもらない材質も

重要です。

おすすめの形



布団を選ぶ！

適度な固さの敷き布団を選ぶには、実際に横になってみるのが一番。

柔らかい布団より、少し固いと感じる

ものがベスト。

掛け布団は熱の

発散を防ぐもの

がおすすめ。



	吸湿性の良さ	放湿性の良さ
1位	ウール	ウール・綿
2位	羽毛	ウール・綿
3位	綿	羽毛