



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>



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



たっぷり眠っているはずが・・・  
目覚めがスッキリしなかったり、  
日中眠くなったりすることは  
ありませんか?

それは、あなたの睡眠の質がよくない証拠です。  
では睡眠の質って何でしょう?

### ☆☆ 快眠のススメ ☆☆☆

睡眠は「量より質」です。どんなに長く眠っても、  
眠りが浅く、ぐっすり眠った満足感がなければ  
睡眠不足と同じなのです。

質のよい睡眠とは

- (1) すぐ眠れる
- (2) ぐっすり眠れる
- (3) すっきり目覚めることができる

.. 眠りのこと。

では、どうしたら質のいい睡眠が出来るのでしょうか?  
睡眠について考えてみましょう。

# 睡眠のしくみ

睡眠にはリズムがあります。  
心身共に深く眠っている「ノンレム睡眠」と、身体は眠っているが脳は覚醒状態の「レム睡眠」を、ワンセット約1時間30分で、一晩に4~5回繰り返しているのです。

## ノンレム睡眠

深い眠り

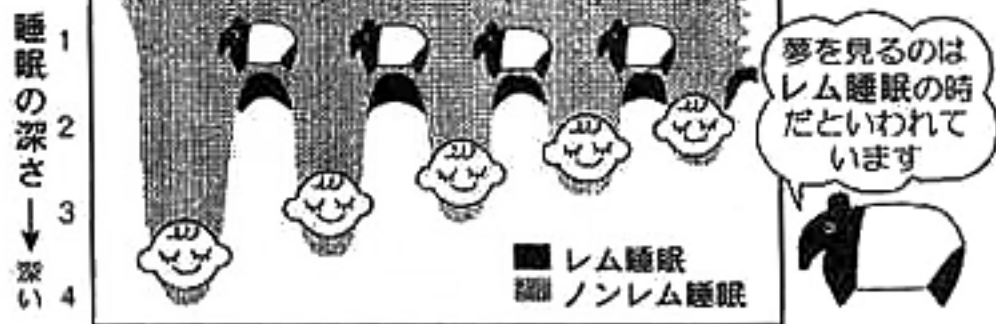
脳の温度は下がり、体は弛緩して心拍のテンポも遅くなり、眼球は上転してほとんど動かない、「脳も体も休んでいる」状態。

## レム睡眠

浅い眠り

体の骨格筋は弛緩状態だけど、脳は覚醒に近い状態で活動し、まぶたの下で目がキョロキョロと動き、「体は眠っているのに脳は起きている」という状態。

午後11時 0 1 2 3 4 5 6 7 時刻



なかでも特に眠りが深いのが、入眠後の最初のノンレム睡眠です。ホルモンが1日のうちで最も多く分泌され、心身の成長・修復、疲れの回復などが活発におこなわれます。つまり寝つきをよくして最初のノンレム睡眠をしっかり確保することが、眠り全体の質を大きく左右するのです。寝始めの90分間を熟睡することで、翌朝の満足度が違ってきます。

2

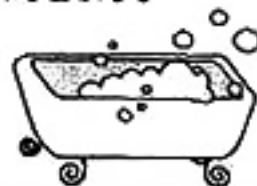
ぐっすり眠りたい!

# 快眠テクニック

スムーズに眠りにつくためには、眠る1~2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。また、眠る前にいつもすることを自分なりの「セレモニー」として決めておくと、身体も脳もスムーズに眠りの準備へと入りやすくなります。

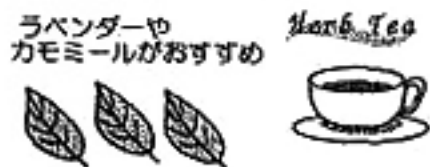
## ぬるめのお風呂でリラックス

寝る前に37~39度ぐらいのぬるめのお湯にゆっくりつかると、心身ともにリラックスできます。



## ハーブティーでリラックス

カフェインの含まれていないハーブティーは香りにもリラックス効果があります。



## 音楽や環境ビデオでリラックス

心地よい音楽は精神的なリラックスを導き、眠りを誘います。



## 心地よい香りでリラックス

香りの効果も個人差があるので、自分のココロが落ち着きやすいものを探してみましょう!

\*ラベンダー\*  
神経の緊張、不安を和らげて安眠を誘う効果があるといわれています。

3

ぐっすり眠りたい!

## 眠れる環境をつくろう

寝室をチェック!  
快眠できる環境をととのえて、ぐっすり眠りましょう。

### 安眠できる室温は?

温度や湿度も眠りの質を大きく左右します。室温は夏なら25℃、冬なら15℃くらいで、湿度は50~60%が理想です。



### 寝室の照明は?

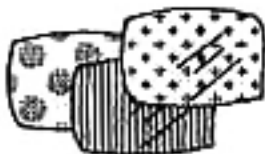
快眠をもたらす照明の目安は30ルクス以下。  
※月明かりと同じくらいの明るさが目安です。  
明るすぎると睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が抑えられてしまうため、できれば暗いほうが望ましいのです。



※<明るさの目安>  
ホテルでフットライトだけをつけている時のベッドサイドが1ルクスです。

### カーテンや小物の色にもひと工夫

青は心身をリラックスさせ、安らかな眠りへ誘う色。  
緑は目を休め、疲れを癒す色です。  
自分の好きな、落ち着ける色を選びましょう。



### 思い切り寝返りのうてるだけのスペースを

住宅事情で、寝室はどうしても狭くなりがちですが、寝返りもうちづらく、不自然な寝姿勢になると、安眠を妨げてしまいます。



## ねむる前<sup>バツ</sup> X

寝る前に熱い風呂に入る

刺激が強すぎて  
神経が興奮して  
しまいます。



コーヒーや紅茶など  
カフェインを含む飲み物



寝る前のおやつや食事



夕食は寝る2時間前  
までには済ませま  
しょう。  
夕食の消化には2~3  
時間が必要です。

勉強や激しい運動  
テレビやゲーム、パソコンなど

寝る直前まで神経が興奮して  
いると、寝付きも睡眠の質も  
悪くなります。



明るすぎる  
室内照明



寝る前の  
喫煙



寝酒は逆効果!



お酒を飲むことによって眠くはなりますが、決して質のいい睡眠を得られる訳ではないのです。むしろ眠りが浅くなり、疲労が抜けない原因にもなります。またアルコールには覚醒物質が含まれるので、眠りの質を悪くし、夜中に目が覚める事などもあります。

どうしても  
眠れない時は・・・



**眠らなくてもいい、と考える。**

眠れない時ほど「どうすればぐっすり眠れるのだろう」「早く眠らなくては」と考えがちです。ところが、これが逆効果。ココロも体も緊張してますます目が覚めてしまう場合がほとんどです。こんな時は「眠れなかったら、眠らなくてもいい」というくらいの気持ちになることも大切なのです。



**眠れないときには、一度起きる。**

なかなか寝つけないときには、一度起き出してしまうのも一つの方法です。一度寝室から出て、音楽を聴いたり、読書をしたり、テレビを見るなどしてリラックスした時間を過ごし、眠くなったらふとんに戻ればよいのです。

空腹で眠れない時は

ハチミツ入り **ホットミルク**



牛乳のカルシウムには脳神経の興奮をおさえ、イライラを解消する働きがあります。また、ハチミツには脳の働きをおだやかにするセロトニンという成分が含まれています。

スヤスヤ・・・



**眠気を誘う食材** .....



**レタス**

1日の摂取目安量：レタス1/4位

レタスの茎のところをちょっと押すと、白っぽいものが出てきますが、その中に実は[ラクッコピコリン]という、よく眠れる成分が含まれています。眠りを誘う沈静作用があると、昔から言われています。



**玉ねぎ**

タマネギには特有の臭気があります。これは硫化アリルという化合物が含まれているためですが、この化合物には神経のイライラを鎮めるという薬効もあります。そのため、昔から神経が疲れて眠れないときには、枕元にタマネギのみじん切りなどを置くとうまく眠れるといわれています。

