

# 睡眠不足を解消しよう



睡眠不足はデメリットの塊です。特に女性の場合はホルモンバランスの影響で睡眠不足になりやすい傾向がありますし、男女年齢問わず、睡眠不足が体にとっていいことはありません。

どんな影響があるのか、しっかりと把握し、改善へ向けて努力していきましょう。

## 眠りには異なる性質を持つ2種類の眠りがあります。

レム睡眠「身体の休息」



ノンレム睡眠「脳の休息」



睡眠不足というのは、睡眠している時間が不足しているというより、ノンレム睡眠が不足しているということです。つまり、ノンレム睡眠が不足することによって、自律神経の乱れや免疫力の低下につながり、様々な病気が併発する恐れもあります。

## では、睡眠不足による影響とは・・・？

### 肌への影響

睡眠時間が足りないと古い肌細胞が新しい肌細胞とうまく交換できなくなり、肌トラブルが発生しやすくなります。

睡眠中は成長ホルモンが分泌される → お肌の再生を促す



### 脳への影響

集中力低下→作業能力低下→ケガや事故、イライラが考えられます。

レム睡眠は日中に起こった出来事を整理して、必要なものを脳に定着させます。



### 体への影響

体内では、老廃物の排出や細胞への栄養補給や修復、ホルモンの分泌など、様々な器官でメンテナンスが行われています。睡眠不足になると、十分にメンテナンスができず疲労が残り、睡眠中に作られる免疫細胞の数も減り、体全体の免疫機能が低下してしまいます。

睡眠不足は、体内で食欲を抑える物質の分泌が減り、逆に食欲中の分泌が増すのです。さらに、満腹中枢が正常に働かなくなり、過食の原因となってしまう人もいます。

## 質のよい睡眠をとるための生活習慣のポイント

- ① 適度な運動。
- ② 朝食はしっかり。夕食は腹八分目に。
- ③ 夕食後のコーヒーや寝酒を避ける。
- ④ 毎日、朝日を浴びて体内時計を整える。
- ⑤ 昼寝は短く20分くらいに。
- ⑥ 快適な睡眠環境の工夫をしましょう。

体のバランスが整い、毎日を快適に送ることができる

## 睡眠環境の工夫のポイント

- 室温は夏25～28度、冬18～20度くらいに。
- 湿度は50～60%くらいに。
- 寝室の明るさは1～30ルクス。間接照明、東向きに窓がある場合は遮光カーテンを。
- 枕の素材は放熱性や、通気性に優れたものを。高さも自分に合ったものを。
- 足先が冷えないよう、寒いときは足元を湯たんぽやカイロで温める。
- 式布団は適度な硬さのものがよい。

睡眠による休養は、食事や運動とともに健康的な生活を支える大切な要素です。質のよい眠りのために、生活習慣を見直し、睡眠環境を整えて、ぐっすりと眠るようにしましょう。



### いびき

いびきは、寝ることによって狭くなったのどの部分を空気が通過する時の音です。決して、よく眠っている証拠ではなく、むしろ、いびきが酷いときは睡眠の質が悪くなっているサインです。

激しいいびきの場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので注意。予防としては、肥満の人は減量し、寝る前のアルコールや食べ過ぎを避けるなど生活習慣を改善することが大切です。

