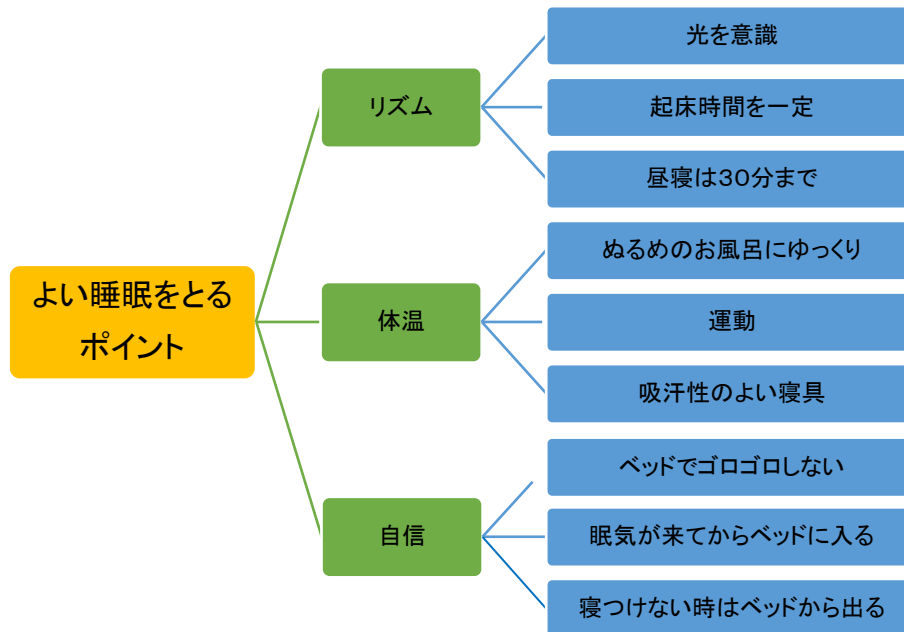


質の良い睡眠をとるには？



睡眠が乱れてしまうと、心身の健康に悪影響だけでなく、日中の集中力も落ちてしまい、業務効率が落ちてしまいます。睡眠により生活習慣をご紹介しますので、不眠で悩んでいらっしゃる方は、ぜひ試してください。

よい睡眠をとるポイントは、リズム・体温・自信の3つです。それぞれについて説明していきます。

人間には体内時計の「リズム」があります。このリズムに従って眠ることで、質のよい睡眠がとれます。このリズムはメラトニンというホルモンで作られています。このメラトニン、夜の9時頃より出てきて深夜がピーク、朝方に光を浴びることで消えます。ですから、光を意識する必要がありますね。夜の光は極力さげ、朝の光は積極的にとるとよいです。また、朝に起きる時間でリズムがリセットされますので、毎日ほぼ一定の時間に起床することが大事です。休日の寝だめはNG、せいぜい1～2時間のお寝坊さんにとどめておいてください。

次に、「体温」です。人間の深部体温が高いところから下がる時、もっとも眠りにつきやすいといわれています。ですから、寝る前に体温を高め、眠りについてから熱を逃がすことが理想です。体温を高めるためには2つのおすすめの方法があります。1つ目は、ぬるめのお風呂にゆっくりつかることです。2つ目は、夕方の運動です。帰り道に階段を使うなどして、できることから身体を動かす意識をしていただければと思います。熱を逃がす方法としては、汗を吸いやすい寝具を使うことです。熱がこもらずに逃がすことができます。

最後は、「自信」です。眠りに不安をもつと、ますます寝付けなくなってしまいます。ですから、寝ることに自信をもつことが大事です。このためにも、ベッドは寝るだけの場所、ベッドに入ればすぐに眠れるという気持ちを作りましょう。ベッドでゴロゴロは避けましょう。眠たくなってからベッドに入るようにします。眠れない時は、一度ベッドからでて気持ちを落ち着ける方がよいです。

睡眠により生活習慣を心がけることによって、日々のストレスから心身を守りましょう！