

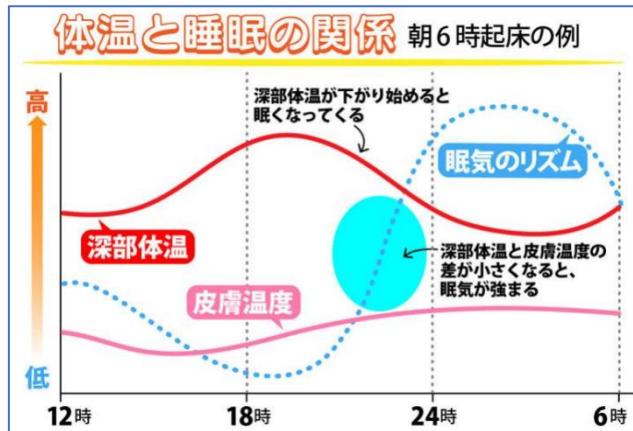
【1. 基礎知識】

◆ 1-1. 睡眠中の身体のはたらき

- ・脳は、呼吸・心拍・代謝などのはたらきを制御しています。生きていくために必要な身体の機能に指令を出しているため、睡眠が不充分で脳の活動が低下すれば、身体の健康も損なわれていきます。
- ・身体の細胞分裂を助けるのが睡眠時に出る成長ホルモンです。大人にも不可欠で細胞を若返らせる働きを担っています。
- ・睡眠の質が悪いと細胞が生まれ変わる速度が低下し、病気などへの抵抗力、さらに身体の老化も促進されます。

◆ 1-2. 睡眠のサイクル 黄金の 90 分

- ・レム睡眠：浅い睡眠 身体は休んでいるが脳は活発。脳の記憶を定着させる、記憶力 UP
- ・ノンレム睡眠：深い睡眠 脳の細胞を休めてクリーニング、脳と身体を休める貴重な時間
- ・90分～120分サイクルで、深睡眠がよくとれていると、途中で目がさめにくく、脳内に蓄積された疲労物質の除去や、身体の機能を修繕させたり、免疫力を高めたりする成長ホルモンの分泌が盛んに行われます。
- ・ぐっすり眠れない人の場合、なかなか深睡眠が訪れなかったり、訪れても直ぐに終わってしまいます。これには、深部体温と自律神経が大きく関与しています。
- ・深部体温は内臓など体の内部の体温で、目が覚める頃から上昇を始め、日中は高く夜にかけて低くなります。深部体温が下がり皮膚体温との差が縮まると眠くなります。
- ・もう一つ睡眠に影響を与えてる大きな原因が自律神経です。各臓器の動きや血圧、呼吸、代謝など、心身の全ての活動を 24 時間休むことなく調節しています。
- ・自律神経は交感神経と副交感神経があり、交感神経が働くと呼吸が早くなり、心拍数や血圧が上がります。副交感神経は体や脳を回復させる力があり、休息やリラックス時、特に眠っているとき、活発に働きます。



◆ 1-3. 睡眠の質

- ・質の高い睡眠は、免疫力 UP、病気の予防にも繋がります。
- ・健康な人も癌細胞は生まれていて、その癌細胞を撃退できるのは免疫力によるものです。
- ・高血圧が続くと血管がボロボロになり、心臓や脳の血液障害が起こりやすくなります。ボロボロの血管は睡眠時に修復されます。また、糖尿病やコレステロール値の低下に関わっていると考えられます。
- ・他にも睡眠は体の疲れをとるだけでなく脳の疲れもとります。最近忘れっぽくなかったかな？と感じる人は、もしかすると睡眠の状態が良好でないのかも？睡眠でパフォーマンス UP を心掛けましょう。

◆ 1-4. こんなことはありませんか？

- 充分に寝ているはずなのに、日中に眠気を感じる
- 肌があれやすい、髪の毛が減った
- 布団に入って 5 分以内に眠りに落ちる
- いびきがうるさい
- 夜中にトイレで起きることが多くなった
- 寝起きが悪い



これらは、睡眠の量や質の不足時に見られる自覚症状の一例です。毎晩布団に入ると、バタンキューで寝落ちしてしまう、これは良さそうに思われますが、実は睡眠が足りず脳がほとんど気絶しているような状態で眠りに入っているだけで、寝入りは良くても質が良いとは言えません。およそ 10 分から 15 分で眠りに入るのが理想的です。

【 2. 環境】

◆ 2-1. 入浴

・体温よりも温度の高いお湯につかることで深部体温が上がります。ぬるめのお湯(40°Cくらい)に入り、血行が良くなり、リラックスすると副交感神経が優位に働き、時間経過で深部体温が下がるタイミングのときに眠気も誘発されやすくなります。どうしてもシャワーだけの場合は首の後ろと肩を温めましょう。

◆ 2-2. 寝室環境、呼吸

・副交感神経を優位にする方法として、アロマの香り、リラクゼーション音楽、灯りを暗めにするなどありますが、もっと簡単なのは呼吸です。深くてゆっくりとした呼吸は体をリラックスさせます。

◆ 2-3. 食事

・朝、日光を浴びる、毎日規則正しく朝食を摂ることで体内時計が調整されます。

・食後は、消化のために自律神経が働きます。夕食はふとんに入る 3 時間前までに摂りましょう。

◆ 2-4. 眼精疲労

・スマホやパソコンのブルーライトは体内時計を乱し、睡眠を妨げる恐れがあります。眼を動かす筋肉が疲労することで血行が悪くなり、脳がストレスを感じ交感神経が優位になります。就寝 30 分~1 時間前にはスマホ等は終わらせましょう。

・目の疲れをとる手軽な方法は蒸しタオルで目を温めることです。濡らしたタオルをよく絞りクルクル巻いて、500W のレンジで 1 分温めてアイマスクにしたり、市販のものなど活用するのも良いでしょう。

◆ 2-5. 昼寝

・13 時くらいに 15~20 分がおすすめです。深い眠りは体温が下がり短時間で起きられなくなります。あえて椅子に座ったり、机に伏せるなど寝づらい姿勢にしましょう。

・寝る前のコーヒーの香りには副交感神経を優位にさせる一方で、カフェインには交感神経を刺激して眠気をなくし気分をすっきりさせます。この効果が出るまでには 20~30 分くらいかかるため、この時間差をうまく使い飲んだ後から昼寝を始めて、カフェインが効き始める頃に起きるとよいでしょう。

◆ 2-6. アルコール

・一時的にはリラックスして副交感神経優位になるため眠りにつきやすくなりますが、体内でアルコール代謝や分解されているときには交感神経優位になるため、全体的には睡眠の質が悪くなります。

◆ 2-7. 紫外線

・紫外線による日焼けは、肌への影響のみでなく、疲労の原因となり眠りの質も悪化します。

・目からの紫外線も影響します。角膜で活性酸素が発生すると、交感神経優位となり疲労を招きます。防止は UV 防止効果のあるサングラスです。

仰向けに寝ている人の理想の枕

寝た状態で首の骨から肩にかけての
自然な S 字カーブが保てる形



【 3. 眠りを誘う空間と条件】

◆ 3-1. 枕

・寝たときに首の骨(頸椎)から肩にかけて、ゆるやかに前方に彎曲した S 字カーブが自然に維持できる高さで、肩の上が枕の下の部分にあたるよう、頭と首をしっかり枕に置きましょう。朝起きた時、肩凝りを感じる人や、いびきをかく人は枕が高すぎる可能性があります。

・枕の幅は、頭3個分の幅があると寝返りしやすくなります。

◆ 3-2. マットレス

- ・軟らかすぎて体重を支えられないと身体は沈んでしまい、結果的に高い枕を使っていることになります。
- ・いびきや無呼吸症候群対策に横向き用もマットレスもあります。良い寝具を選ぶことや寝返りをすることで腰痛の予防・改善にも繋がります。

◆ 3-3. アラーム設定

- ・寝る直前のアラーム設定は、「あとどれくらい眠れるか」と考えてしまい、焦りや緊張が生まれ交感神経が高ぶります。食事のあと、入浴のあとなど、睡眠と直接かかわらないタイミングで設定すると良いでしょう。

◆ 3-4. 冷えは万病の元 免疫力低下、基礎代謝低下

- ・冷え性の人は血行が悪く、手足が冷たいままでは体内の熱がうまく放散さず、眠気が訪れにくくなります。しかし、冷えるからとソックスを履くと、手足から熱を放散させにくく逆効果となり、結果的によい睡眠をとることができません。寒さを感じる時には、首、足首、（手首）を温めましょう。
- ・電気毛布を使う場合は寝る直前に消しましょう。寝る前の布団乾燥機もおすすめです。

◆ 3-5. いびき

- ・太っている人、鼻に疾患がある人、下あごが小さい人に多く見られます。老化や飲酒も影響されます。いびきは低酸素状態を起こすので、自律神経は血圧を上げて酸素の供給を調整しようとします。
- ・いびきをかいている人に多い睡眠時無呼吸症候群ですが、診断基準を満たしていなくても、例えば週 3 回以上いびきをかいている人は、心筋梗塞のリスクが高いとも言われています。
- ・対処法として、口呼吸の場合は鼻呼吸に切り替えるために口輪筋を鍛えることや、医療用テープを利用する方法もあります。

◆ 3-6. 夜間頻尿(1晩に 2 回以上のトイレ)

- ・原因は全身性疾患や、神経性、心因性、加齢などさまざま。
- ・原因の一つに加齢による骨盤底筋の弛緩があります。骨盤底筋トレーニング(検索してみてください)で鍛えることで膀胱にかかる腹圧を軽減することができます。

◆ 3-7. 脈を診る

- ・ぐっすり眠れていると、普段より脈の回数が少なくなります。
- ・朝の脈拍が、70 回／分以上だと無呼吸症候群の可能性もあります。

極上の眠りを導きましょう！

