

安眠のコツ

私たちは1日に何時間眠るのがベストなのでしょうか。6～9時間の睡眠時間が一般的ですが、答えは、「睡眠時間は人それぞれ。朝起きた時に疲れがなく、昼間に普通に活動できていれば、あなたの睡眠時間は足りている」です。長く眠らないと調子が出ない人、短くてもすっきりしている人、人それぞれ異なります。自分の睡眠特性を知って、社会に適応し、楽しく生活することが大切です。

では、質の良い睡眠をとるためのポイントをいくつかご紹介します。

起床時間を一定にする

毎日の生活で睡眠時間を充分にとれていないとき、週末などの休みに「寝だめ」で睡眠不足を解消しようと考えていませんか。休日に朝寝をし、昼寝もすると、なんとなく疲れがとれた気になるかもしれませんが、これはあくまでも「疲れがとれた気がする」だけです。たくさん寝ることができたからといって、決して「良い眠り」を得られているとは限りません。睡眠不足で蓄積される疲れなどの「睡眠負債」とは異なり、睡眠は蓄積できません。「寝だめ」ではなく、普段の睡眠時間をできるだけ確保することが大切です。

もちろん、急な仕事などで睡眠不足になることもあるでしょう。そういった場合は、休日の朝も、一度平日と同じ時間に起床して朝日を浴びてください。そのうえで、睡眠負債を解消するのです。眠気が強くなる午前10時頃や午後2～4時の間に、昼寝をしましょう。寝不足だからと休日にたっぷり朝寝坊して眠ってしまったら、かえって疲れがたまって翌日の体調が悪くなってしまいます。休み明けのことも考えて、休日の睡眠もしっかりコントロールしましょう。

効果的な昼寝のポイント

30分以上昼寝をすると深い眠りに入り、睡眠慣性で頭がボーっとします。夜の睡眠にも悪影響を与えますので、昼寝の後は太陽光をしっかりと浴びましょう。昼寝の効果的な時間は年齢や個人差がありますが、成人の場合は30分までの浅い睡眠でとどめましょう。また、寝転がらず椅子に座ったまま寝ると良いです。

太陽の光を浴びる

私たちの眠りは、光に強く影響されます。夜に明るいところにいると、体が

昼と勘違いして寝つく時間が遅くなります。逆に、朝は光で体が目覚めます。人間の体のリズムはもともと25時間で刻まれています。毎朝太陽の光を浴びることでそのリズムを24時間に設定し直しています。

眠る前にカーテンを10cm程度開けておくと、朝の光刺激が脳に直接伝わり、起床時の気分が良くなります。また、ここで言うカーテンとは、光を遮る遮光カーテンを指します。理想は寝室のカーテンをすべて開けて眠るのですが、防犯上おすすめでできない場合もあります。大切なことは、寝ている場所に朝の光が届くようにすることです。10cmよりは15cm、15cmよりは30cmと、少しでも広く開けると良いでしょう。

入浴は寝る直前を避けましょう

私たちは睡眠中に体や脳を休ませているため、眠りにつく前に代謝を落として深部体温を下げようとします。そのために、手先や足先に集中している毛細血管から熱を逃がします。しかし、それを邪魔してしまうのが寝る直前の入浴です。

私たちの体は夜9時頃になると眠りにつく準備のために、体温が徐々に下がりはじめます。しかし、せっかく体温が下がりはじめたのにお風呂に入ってしまうと、体温は上がってしまいます。入浴などで上がった体温は元に戻るまでに1時間程度かかるので、寝る直前にお風呂に入るのは避けたほうが寝つきやすくなります。特に40度以上のお湯が好きな方は、寝る2時間前に入浴をすませておきましょう。

テレビやパソコンで不眠になることもある

夜に小さな画面に集中すると、脳が興奮して眠気がなくなります。さらに、睡眠が維持できない中途覚醒や熟睡感がなくなる原因にもなります。

では、いつテレビなどを見ればよいのかというと、朝です。脳に刺激を与え、目覚めさせるのに効果的です。

カフェインを含む飲み物は、夕方以降飲むのを控える

疲れているときや眠気を強く感じるときに、カフェインが含まれているコーヒーやコーラなどを飲むと脳の血流や代謝を活性化させ、すっきりするといえます。しかしカフェインは寝つきを悪くするだけでなく、中途覚醒を誘発し、睡眠時間も短くしています。さらにカフェインを摂取することによって臓器を巡る血液循環が活発になり、利尿作用を生じるので、何度もトイレに起きて睡眠不足になるといった弊害も起こります。

カフェインの覚醒効果は30分後から現れ、4時間以上続くといわれています。

す。夕方以降、コーヒーなどを飲むことを控え、睡眠に備えることが大切です。

トリプトファンが多い食事をとる

眠りのメカニズムが分かってくるにつれて、どのような食事をするかにより睡眠の質が変わってくるということが解明されています。睡眠を促進するホルモンは朝日を浴びて約14～16時間後に「トリプトファン」という必須アミノ酸から合成されます。しかし、トリプトファンは体内で作ることはできないので食事で摂取するしかありません。

トリプトファンを多く含む食品の例は、ヨーグルトや牛乳、チーズなどの乳製品やナッツ類、納豆や豆乳などの大豆加工品、魚類、肉類、卵などです。

夜ぐっすり眠ろうと思うと、朝食にトリプトファンを多く含む食品を食べることが大切なのです。