

# 最近、 良い睡眠とれていますか

新年度がスタートする日本の4月、何だかバタバタして落ち着かない！という方も多いと思います。  
“寝る時間も無い”なんて方もいるのでは。  
また最近では、“眠りたくても眠れない”という不眠症や睡眠障害の方も増えているそうです。  
そこで今回は、「睡眠」とは、そして「よりよい睡眠をとるための方法」をご紹介します。



## 睡眠とは

普段意識的に「睡眠」というものを考えたりしないと思いますが、睡眠とはどのようなものなのでしょうか。

よくレム睡眠ノンレム睡眠という言葉が聞くとありますが、睡眠の種類は大きく分けてこの二種類なのだとか。日中に触れた情報を記憶させる役割のあるレム睡眠と、脳を休ませるほど深い眠りのノンレム睡眠が交互に数回繰り返すのが「睡眠」なのです。ちなみに夢を見ているのはレム睡眠の時だそうです。

つまり睡眠をとることで「脳」を休ませているのです。睡眠不足になると、注意力や判断力、また体力が低下するのはそのためなのです。脳を休ませる事で体も心も休めるということです。

## より良い睡眠をとるために

より良い睡眠を取るために、まずは常識的な生活スタイルで眠ること、つまり「夜に眠ること」が重要です。暗くなると「メラトニン」というホルモンの分泌が高まり、眠りに誘導してくれるので

身がリラックスできるように導かれていくそうです。

そして、「入浴するタイミング」も重要です。体は深部体温が下がると眠くなるような仕組みになっているので、寝る2時間ほど前に入浴する事をおすすめします。お風呂で血行を促すと体の表面部分に熱が集まり深部体温を放熱するため、眠りに入るためには少し時間が必要なのです。

もちろん温泉でリラックスするのもおすすめです。いつもと違うお風呂に入る事でリラックス出来る「転地効果」が期待出来ます。近場の温浴施設でも景観などを工夫した露天風呂などがありますので、ぜひ利用してリフレッシュしてください。

いかがでしたか？

睡眠は人間にとって大切なものです。自分にとってより良い方法をぜひ見つけて下さいね。



と眠っている方も多いと思います。が、睡眠時間については日中の活動内容や体調、体質年齢などによっても違ってきます。日中の活動中に眠気を感じることがなく、生活に支障のない自分に合った睡眠時間であれば良いそうです。ただ、色んな工夫をしてもどうしても眠れない、そんな方は早めに医師に相談しましょう。自分に合った方法を見つける手助けが必要ですよ。

## お風呂で快眠へ

お風呂好きな方は、お風呂を活用する方法も試してみてください

す。お好みのアロマを焚いたり、軽いストレッチをするのもおすすめです。また眠る直前の食事は避けましょう。

さらに「睡眠グッズの活用」もおおすすめです。自分に合ったふとんやマットレス、枕を探してみましょう。オーダーメイドなどもありますのでお店で色々試してみたいかかでしょうか。

但し、眠らなくてはというプレッシャーが逆に目を冴えさせてしまうことも。自分に合ったリラックス方法を見つける工夫がおすすめです。

睡眠は8時間とらなくては

す。そして朝、太陽の光を浴びる事で心を安定してくれる「セロトニン」が分泌を始め、気持ちの良い目覚めへと誘ってくれるのです。夜眠って朝目覚めることが、私たち人間にとって自然の流れなのです。勤務時間の関係などで昼しか睡眠時間が取れない方は、部屋の光をコントロールすると良いですよ。

次に眠る前に「リラックスした状態にすることです。眠る直前まで仕事や勉強、またTVやパソコンを見る事を避け、部屋の灯りを少し落として、読書をしたり音楽を聞いたりするのが良いそうです。