

# ナチュラループラス 健康まなび通信



ナナちゃん

## ～睡眠について～

現代生活は、長時間通勤、受験勉強、インターネットやゲームをの夜型生活、短時間睡眠の増加など、睡眠や体内時計の変調を引き起こす様々な要因で溢れています。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらしかねません。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣に目を向けてみませんか。



## ～睡眠の5つの役割～

- ①脳と身体に休息を与える
- ②ホルモンバランスや自律神経を整える
- ③記憶を整理して定着させる
- ④免疫力を上げて病気を遠ざける
- ⑤脳の老廃物を除去する

## 睡眠不足が続くと…こんな報告もあります。

### ■睡眠不足と生活習慣病

質の悪い睡眠は、生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることが分かっています。アメリカで行われた100万人規模の調査の結果では、睡眠が足りていないと、高血圧、肥満、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高くなる、うつ病の発症リスクが3倍ほど増えるという報告もあります。

### ■睡眠不足だと太りやすくなる

睡眠不足になるとレプチン（食べることを抑制する働き）が分泌されにくくなり、グレリン（食欲を増進するホルモン）がよく分泌されるという報告があります。

### ■世界でもっとも眠れていないのは日本人女性

日本人の睡眠時間はどの統計でも世界で一番短いですが、男性よりとりわけ女性の睡眠時間が短いです。おそらく一番顕著なのが、小さな子供をもつワーキングマザーではないかと思われます。美容やアンチエイジングの観点からも、睡眠への関心が高い人が多い女性。睡眠への意識は決して低くはないでしょう。だからこそ、女性がもっと眠れる社会になればと思います。

### ■寝てないひとは見た目も悪くなる

男女合わせて25人の被験者に、ふた晩続けて4時間しか眠らないという睡眠制限をかけ、彼ら彼女らの写真を100名以上の人たちに見せたところ、「健康的ではない」「眠たそう」といった評価の他に、「魅力的ではない」「つきあいたいと思えない」といったマイナス評価がなされました。睡眠不足は、その人の印象をそのくらい大きく操作するという事です。



睡眠不足で乱れた体内時計を整える方法は？裏面でチェックしてみましよう→



# ～体内時計を整える7つの習慣～



体内リズムが崩れると、昼間頭がぼーっとしたり、食欲が出なかったり、寝たい時間になっても眠れなかったり、様々な問題を引き起こします。

睡眠は時間の長さだけでなく、熟睡の度合い、質も重要です。そのためには、睡眠と起床リズムを整え体内時計を毎日リセットする環境を作りましょう。

## 1. 起きる時間は一定にする



週末には長く寝る人が多いと思いますが、週末の遅起きが、週明けの月曜日に起床リズムをもとに戻せない、いわゆる“ブルーマンデー”を起こしやすくします。ようするに、月曜日の朝軽い時差ボケのような状態に陥ってしまうのです。

## 2. 朝起きたら、朝日を浴びる



朝日は最強の目覚まし時計です。寝室のカーテンを遮光性の高いものにしてある家庭も多いと思われそうですが、朝カーテンを開けて陽ざしを入れることで、体内時計を整えるようにしましょう。

## 3. 朝食をきちんと摂る



朝食には体内時計のリセットの意味もあります。朝食を摂ることは、肥満対策にもなります。マウスによる実験では、朝食を食べないマウスは肥満になりやすい、という報告もあります。

## 4. 日中はしっかり活動する



運動不足、活動不足は、体内時計を乱れさせます。適度な運動で疲労感を味わうことも必要です。昼間室内で座ったり横になったりしてうとうとするようなメリハリがない生活になると、夜ますます眠れなくなります。日中は太陽の光が入るようなところで身体を動かしましょう。

## 5. 体温変化を意識する



体温が下がっていくタイミングが、眠りやすい時間です。入浴は、体温を変化させる大きなファクター。熱い湯につかる、ぬるめの湯につかる、シャワーを浴びるだけにするなど、自分の体温変化と寝付きやすさを把握しておく、眠りをコントロールしやすくなります。

## 6. 夜は強い光をできるだけ浴びない



いまの社会では、夜に光を浴びないようにすることの方が難しいのですが、人工的な光によってメラトニンの合成阻害が起こらないようにするため自分でできることは気を付けましょう。例えば、夜遅くまでパソコン・スマホ・携帯ゲーム機を扱わないようにするといったことです。また、寝るときは照明をつけたままにせず、暗くした方がいいです。一般的な常夜灯でも、メラトニンの合成阻害を引き起こすと考えられます。

## 7. 規則正しい生活を心がける

朝日が出たら起き、陽が沈んだら寝るという生活をしていない現代人は、その当たり前のことを意識することがリズムを整えるためには必要なのです。生体リズムを整えれば、睡眠は劇的に変わります。

※参考資料：熟睡の習慣/e-ヘルスネット/睡眠リズムラボ(大塚製薬)

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室  0120-936-329

平日10時～17時 (土・日・祝日休み)

