

今回の台風21号で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。
暑さが和らぎ朝晩が涼しくなり始める頃、心地の良く眠りやすい季節でもあります。
夏の間溜まった疲れをしっかりと取り除き、リズムを整え、寒い冬を迎えるための準備期間にしましょう。今回は「睡眠」についての情報をお伝えします。



「質の良い眠り」って？

「質の良い睡眠が大事」って聞きますよね？まず、質の良い睡眠とはなんのでしょうか？それは簡単に言うと「朝起きた時に熟睡感がある眠り」のことです。前日の心身の疲れがすっかりとれていて、今日一日頑張ろうという力が湧いてくるような眠りです。つまり、**良い睡眠＝長い睡眠というわけではない**という事も言えます。



理想の睡眠時間に関しては個人で異なります。性別や年齢、体調、季節によって睡眠時間は変動するのです。朝スッキリと目覚め、日中は眠気がなく過ごせる状態が実現できれば、たとえ睡眠時間が3時間や5時間であってもいいのです。

自分の体の要求に忠実になって、スッキリするまで眠ることが大事になります。逆に、質の悪い睡眠は、しっかり寝たはずなのに疲れが取れていない、集中力と判断力の低下、ストレスが溜まりやすくなる、コミュニケーション能力の低下、さらに病気になりやすくなったり、老化が進んだり・・・と、百害あって一利なし状態を引き起こします。

詳しく知ろう♪

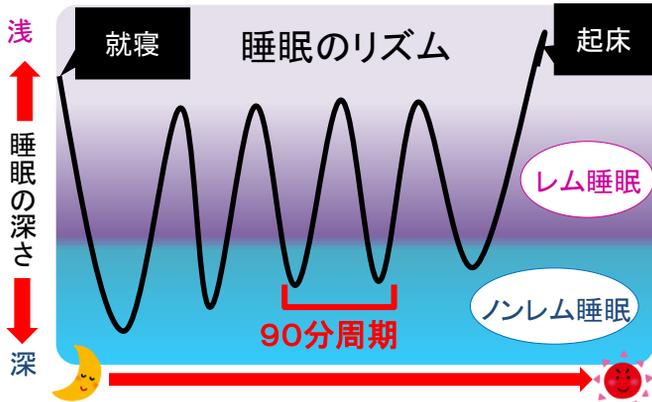
ノンレム睡眠とレム睡眠

睡眠は、眠りの深さによって、「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の2種類に分けられます。レム睡眠は浅い眠りであり、体は休んでいますが脳は起きている状態で、夢を見たり、尿意やちょっとした物音で目覚めたりすることが多いです。それに対して、ノンレム睡眠は深い眠りであり脳が休んでいる状態



| | ノンレム睡眠 | レム睡眠 |
|-----|--------------|--------------|
| 脳 | 休んでいる状態 | 起きている状態 |
| 身体 | 筋肉の緊張は保たれている | 休んでいる状態 |
| 心拍数 | 遅くなる | 乱れる・早くなる事がある |
| 呼吸 | 遅くなる | 乱れる・早くなる事がある |
| 血圧 | 低下する | 乱れる・上昇する事がある |

で、自律神経も穏やかになっており、心身ともに休息が得られます。この**ノンレム睡眠の時間をいかに長く**とることができるかが、**熟睡感を得られるための鍵**となります。



睡眠にはサイクルがある

ノンレム睡眠とレム睡眠には周期があり、両方を1セットとして、一晩でおおよそ90分の周期で3～5回を繰り返すというのが、統計から一般的とされる睡眠です。

特徴としては、最初の3時間(2サイクル)で一気に深く眠り、その後徐々に浅くなっていき、覚醒(起床)を迎えるようになっています。その最初の3時間は脳が一番休まる最も大切な時間帯であり、最低でもこれだけは眠っておかないと心身がきちんと回復しません。

また、**レム睡眠からの起床はすっきりと目覚めやすく**、ノンレム睡眠時はなかなか起きられません。起床時の目覚めが悪い場合は、ノンレム睡眠からの急な起床も原因の1つと考えられます。目覚めやすい時間は約90分周期(※個人差あり)で訪れるということになります。

今日から快眠のための生活習慣

快眠のコツとして重要なのは、就寝前の刺激やストレスを避け、**心身がリラックスした状態**を作る事です。就寝前の脳への刺激は交感神経が活性化され、

快適な入眠の妨げになります。睡眠2時間～3時間前頃から、**刺激やストレスの元になる行動は控えましょう**。例えば、**熱いお風呂や激しい運動、カフェインやアルコールの摂取、パソコンやスマホのライト**なども挙げられます。もし習慣化している方は、快眠のために改善していく必要があります。



規則正しい時間に起床し
朝の光で体内時計をリセット



朝食で脳へのエネルギー補給



入浴は就寝の2～3時間前が理想的



スマホなどの明るい光は禁物
蛍光灯は暖色系が良い
就寝前の食事、コーヒーや緑茶、飲酒や喫煙は禁物

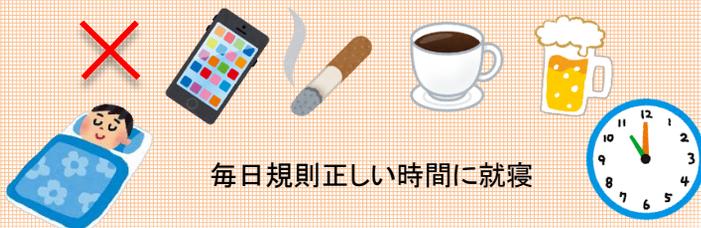
日中の活動と自然光で、昼夜のメリハリをつける



昼寝は短時間が効果的



ライフスタイルに合わせた軽め
の運動習慣を



毎日規則正しい時間に就寝

日中の適度な運動

日中、適度に身体を動かして交感神経を刺激しておく、**夜は体を休めるために副交感神経が働きやすく**、寝つきが良くなり深い眠りを得ることが出来ます。快眠のための運動としてお勧めなのは、ウォーキング、ヨガやストレッチなどの**あまり激しくなく、適度に疲労を感じる運動**です。逆に睡眠前の運動は、本来副交感神経が働くべき時間に交感神経が働いてしまい脳が興奮して寝つきが悪くなるため控えましょう。

昼と夜の光を意識

本来、人間の自然な生活リズムは地球の自転とともにあり、**日中は太陽光の中で過ごし、日が沈むのと共に眠りに入る生活**です。このような規則正しい生活が**自律神経や体内時計を整える**大事なポイントなのです。朝は太陽光で目覚めると、体内時計がリセットされて、夜寝る前には睡眠ホルモンの**メラトニン**が分泌されやすくなります。しかし就寝前にはTV、パソコン、スマホ等の人工の光を浴びると、脳が覚醒してしまいます。

最適な寝具

布団・枕など、寝具には様々な種類があります。**枕とマットレス**は眠りの体制を長時間支えるものなので自分に合った良い物を選ぶのをお進めします。

理想の姿勢は、「**背骨が、立っている時の曲がり方よりも、やや緩やかなカーブを維持できる姿勢**」と言われています。「寝心地が良い」だけが良いという事を頭に置いておき、自分に合ったものを選びましょう。

枕・・・高すぎる枕では首に無理に負担が**かかり肩や首のコリの原因**になります。逆に低すぎると**血液が頭に下がり脳を刺激**してしまい寝つきが悪くなってしまいます。最近ではタオルを数枚敷いて自分に合った高さを調節する方法が進められています。



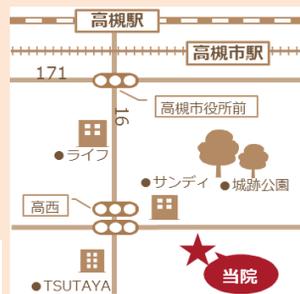
ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

予約優先制 **072-628-0689**

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向
駐車場2台分完備