

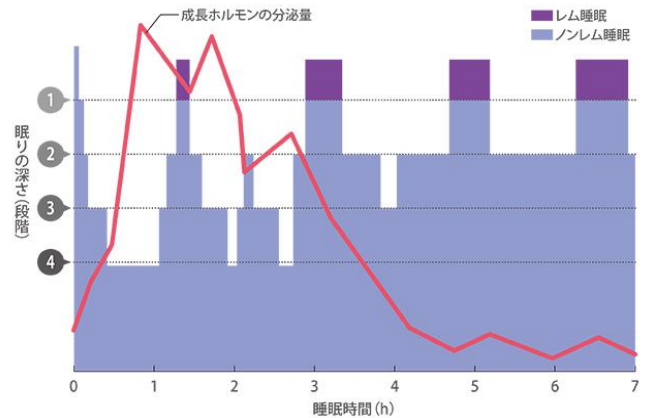
# 睡眠の質を考えよう

春は適度な日差しを感じ、寒さから解放され体の緊張が緩むため心地良い眠りに誘われやすい季節です。ただし、睡眠のとり方を間違えるといろいろな影響が出ることが研究でわかってきました。

健康な睡眠では、90分おきにレム睡眠が表れます。ノンレム睡眠（脳も体も休んでいる状態）では、眠りはじめに特に脳をしっかり休める深い睡眠が出て、後半になるにつれて浅くなります。このような睡眠の一連の構造は『メジャースリープ』と呼ばれています。

長い昼寝（30分以上）でメジャースリープが乱れてしまうと夜の深い睡眠が激減して成長ホルモンも減ってしまいます。成長ホルモンは、大人になってからも細胞の修復やたんぱく質の合成などに関わる大切なホルモンなので、健康のためにはメジャースリープを維持することがとても大切です。

睡眠リズムと成長ホルモン分泌の関係性



国立精神・神経医療研究センター三島和夫氏の研究データより引用

## 睡眠改善のポイント

睡眠不足は、心身の成長、記憶の障害、うつ病、生活習慣病にもおおきな影響を与えますので、ポイントを押さえて睡眠を改善していきましょう。

### 運動しよう！

ウォーキングなどの活発な運動を、1日30分行うことを目標に、体を動かす習慣をつけましょう。



### 目覚めは同じ時間に！



体内時計を整え、体を睡眠に導くために、毎日同じ時刻に就眠・起床をすると効果的です。

### 入浴して深部体温をあげよう！



就寝1～2時間前に入浴し、体の奥の「深部体温」を上げ、その後下降期に入ると、眠りにつきやすくなります。

### 腸内環境を整えよう！



腸内の細菌数が多く、善玉菌が優勢な腸内環境は、睡眠ホルモンのメラトニン生成が活発になり質の良い眠りにつながります。

コマ切れ睡眠は、おすすめしません。睡眠はなるべくまとめてとりましょう。



今年の「世界睡眠の日」は3月15日（金）、ぐっすり眠って健康生活を送りましょう！