



# 健康豆知識

## 睡眠の質を上げるには？

皆さん、最近は何も起きていますか？寝た後はスッキリ起きることができていますか？

9月に入っても暑い日が続いていますので、身体の疲れが溜まってきています。そんな時は、睡眠の質を変えられると疲労が回復しやすいと言われていています。今回は、「睡眠の質」についてお伝えしていきます！

まずは、「質の良い睡眠」とはどのような状態なのか確認していきましょう！

- ① 日中に眠気や居眠りすることなく良好な心身の状態で過ごせる
- ② 途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる
- ③ 朝は気持ちよくスッキリと目覚める
- ④ 睡眠で熟睡感が得られる

では、睡眠の質を上げるとどんな良いことがあるのでしょうか？

- 疲労回復**：質の良い睡眠をとることで副交感神経の機能が高まり、交感神経とのバランスがとれることで疲労が回復する
- ストレス解消**：脳の疲労回復が期待できるため
- 肥満防止**：睡眠時間が短くなると、食欲を抑制するレプチンというホルモンの分泌が減少し、食欲を増進させるグレリンというホルモンの分泌が増える。さらに炭水化物の多いスナックの摂取が30%増加した報告もある
- 健康維持**：生活のリズムが整うため
- 美容効果**：深い眠り(ノンレム睡眠)の間に成長ホルモンの分泌が高まる

最後に睡眠の質を上げるポイントをお伝えしていきます！！

### 〈生活習慣〉

- ◎就寝・起床時間は一定に
- ◎朝の光を浴びる
- ◎入浴は寝る直前は避け、ぬるめのお湯にゆっくりと
- ◎適度な運動

### 〈食生活〉

- ◎朝食をとる
- ◎寝る前の夜食は控える
- ◎カフェイン摂取は就寝3～4時間前までに
- ◎寝酒も控える
- ◎睡眠の質向上に期待できる栄養素をとる(納豆、マグロ、大豆、わかめ、豚肉、牛乳、鶏肉など)

### 〈睡眠環境〉

- ◎寝具：首や肩に無理のない枕、適度な硬さの敷き布団
- ◎温度：室温は、冬季は20℃前後、夏季は26℃前後、湿度は40～70%程度に保つ
- ◎光：白っぽい昼光色ではなく、夕日色のようなやわらかい光の照明がよい



睡眠の質を上げると、良いメリットが沢山あります。まずは出来るものから始めてみてはいかがでしょうか？疲れが溜まりやすいこの時期を一緒に乗り越えていきましょう！

## ☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！メディカルフィットネスセンタープラムの池田です。  
「健康に良いことはだいたい嫌われるものだが、人が唯一好むものがある。それは夜の心地よい眠りだ」アメリカの小説家 E.W ハウという方の言葉があります。まさにその通りだな！と思います。  
質の良い睡眠は、上記以外にもアルツハイマー型認知症の原因であるアミロイドβの蓄積を抑制してくれる働きがあり、認知症予防にも効果的です。質の良い睡眠は健康に良いことばかりですね！  
皆さんも、ぐっすり眠るために、日中はプラムでお身体を動かし、健康づくりに繋げていきましょう！

参考資料：アリナミン：「良い睡眠」はメリット満載！睡眠の質を上げるポイントとは？