

健康豆知識

質の良い睡眠とは？

皆さん、こんにちは！早くも 11 月に入り一年もあとわずかになってきました。今年は雨の日が多くあり、なんとなくダルさが残ったり体調がいつもと違う？と感じることがあった方もいらっしゃると思います。
今回は、そんなダルさを解消するために必要な「睡眠」をテーマに見ていきましょう。

●質の良い睡眠とは？

専門機関では脳波や睡眠段階を測って客観的に調べることが出来るが、ご自身では、朝のスッキリ感や良く眠れたという実感大切。
眠りに入ると「ノンレム睡眠（深い眠り）と「レム睡眠（浅い眠り）」を 1 セットとして繰り返す。
成人の場合、レム睡眠とノンレム睡眠の周期は約 90 分この周期を 4～5 回繰り返す。
深いノンレム睡眠が不足すると疲労が抜けにくくなり、熟睡間も低下する。
睡眠時間が短すぎると、後半のレム睡眠が削られ寝起きのダルさや日中の活動の低下に繋がります。
睡眠の質と量のどちらも重要！

●必要な睡眠時間

・6～8 時間程度が目安　・6 時間以上が取れていれば安心。

●質の良い睡眠の判断基準

・朝スッキリ起きられる　・熟睡間がある　・日中に強い眠気がない　・集中が維持できる
・入眠までにかかる時間が 10～20 分程度
・途中で目が覚めてもすぐ再入眠できる

●睡眠の質を上げる方法と習慣

・就寝時間をなるべく一定にする　・朝の光で体内時計を整える
・日中にしっかり体を動かす　・就寝の 2～3 時間前には夕食を済ませる
・就寝の 2 時間前に湯船に浸かる　・寝室の環境を整える

●睡眠の質を下げる習慣

・カフェインを摂取する　・アルコールを摂取する　・ベッドの上でスマホを見る
・激しい運動や筋トレをする　・42℃以上の熱いお湯に浸かる

●睡眠の質を上げる食べ物

・トリプトファン（乳製品、大豆製品、肉類）
・グリシン（ゼラチン、ホタテ、するめ）
・マグネシウム（ナッツ類、ほうれん草、乾燥ワカメ）
・DHA・EPA（青魚、えごま油、あまに油）
・ギャバ（メロン、キムチ、たくあん）

●睡眠の質を上げる飲み物

温かい飲み物はリラックスや放熱を促し、入眠モードへ切り替わりやすくなる。
量は少なめで、刺激の少ないものがおすすめです。
・ホットミルク　・カモミールティー　・甘酒（ノンアルコール）　・トマトジュース

☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！プラムの千野です。
11 月に入り寒さはより一層強くなってきました。そんな日に食べたくなるのはお鍋ですよね～！
実は、、お鍋を食べるメリットはたくさんあります！！野菜をたくさん食べることができるのはもちろんですが、お肉や豆腐のたんぱく質、野菜やきのこのビタミンなどバランスがとても良いこと。そして、最初に野菜やお肉を食べてシメとしてご飯や麺類などの炭水化物を食べる食べ方は、血糖値を上がりにくくする効果があります。お鍋の味を変えれば色々なレパートリーが作れるのでこの時期は我が家でも大活躍です。食べ過ぎに気をつけながらこの冬を乗り越えていきましょう！

参考資料：健康長寿ネット

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム