

ぐっすり眠って 健やかに

「快眠」のために知っておきたいこと

睡眠は人生の3分の1を占める大切な時間です。その眠りの質が低いと、日中いきいきと過ごすことができません。そこで、深い眠りで健やかな毎日を送るためのポイントを探ってみました。

〈監修〉
睡眠改善インストラクター 矢部亜由美 (やべあゆみ) さん
睡眠に関する正しい情報を発信し、眠りに関するアドバ
イスや相談に応じている。講演経験も多数。現在は寝具メー
カーのロフテー株式会社 (<http://www.lofty.co.jp/>) に勤務。

健康的な生活を送る上で快眠はとて
も大切です。でも、あなたは次のよう
な経験をしたことはありませんか
。

●布団に入ってもすぐに寝付けない。
●夜中に目が覚めると、その後眠れな
くなる。

●朝の目覚めがすっきりとしない。
●日中に眠くなることが多い。

こうした悩みを持つ人は多く、現代
人の約半数が十分な睡眠を取れていな
いといわれています。では、どうした
らこのような悩みを解消できるの
でしょう。そのポイントは大きく分けて
二つ。一つは「生活スタイル」、そし
て二つ目は「睡眠環境」です。

★**「一日の「体温リズム」が大切
冬場は入浴で体温を上げる**



生活スタイルの中で気を付けたいの
は「体温リズム」です。人の体温は朝
方が最も低く、目覚めとともに上昇し

て、夕方から夜にかけて最も高くなり
ます。その差は約1度で、上がった体
温が下がるときに人は眠気を感じる仕
組みになっています。

しかし、年齢を重ねると夜間の体温
が下がりにくいことに加え、日中の活
動量が低下するため体温のメリハリが
つきにくくなります。一日の中で体温
差をつくるためには、朝の光を浴びて
から朝食を取り、昼間は体を動かして
体温を上げることが大切です。とはい
え、寒い季節にはそれができない場合
もあります。そんなときにお勧めした
のが「入浴」です。

入浴をする上で気を付けたいのが
「温度」と「タイミング」です。布団
に入る1〜2時間前にぬるめ(40度以
下)のお湯に15〜20分ゆったりつか
ると、スムーズな入眠が期待できま
す。41度以上の熱いお湯が好きな人は夕食
前に入浴し、体温が下がるまでの時間
を長くするように心掛けましょう。
入浴した後でも手足が冷えてしまっ
た場合は、もう一度手と足だけをお湯
につけて温めると効果的です。指先や
足先の毛細血管が広がり、体温を放熱
しやすい状態となって、体の深部温度
を下げることができます。

★**入眠後約3時間の熟睡が重要
高齢者にお勧めの「昼寝」**

人は眠っている間に「ノンレム睡眠
(脳の眠り)」の深い眠りと浅い眠りを
何度か繰り返します。最も深いノンレ
ム睡眠は睡眠の前半に集中して出現す
るため、床に就いてから約3時間熟睡
することが重要です。もちろん、3時
間程度の睡眠時間では不十分なので、
個人それぞれに合った睡眠時間を確保
することが必要です。

しかし、高齢になると十分な眠りが
取れなかったり、十分に寝ていても昼
間どうしようもない眠気に襲われるこ
とがあります。それを回避するために
効果的なのが「昼寝」です。人間の体
は午後2時ころに眠くなるようにでき
ているので、その前に15分程度(高齢
者は30分程度)仮眠することで日中の
眠気を防止することができます。ただ
し、疲れているときに完全に横にな
ると深い眠りに入ってしまうため、机に
うつぶせになるなどの姿勢で眠ること
をお勧めします。

★**室内や布団の中の温湿度に注意
眠るときはゆったりとした衣服で**

快眠のための二つ目のポイント「睡