

# マリーン健康通信

## 第5回 テーマ

### ～睡眠について～



こんにちは。今回のテーマは睡眠です。  
毎日すっきり眠れる方も、眠れなくて苦しい思いをされている方もいらっ  
しゃると思います。今回はなぜ睡眠が必要なのか、  
そして熟睡するための POINT について紹介します。

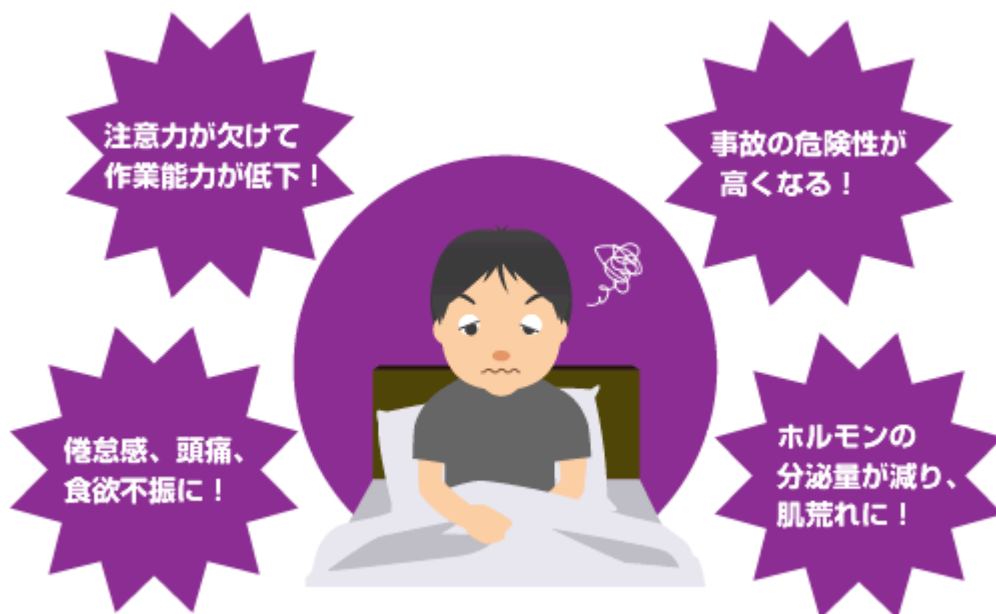


### 睡眠の大切さ

私達にとって睡眠はとても大切です。  
睡眠が不足すると、イライラしたり、眠くなったり、元気がなくなったりして健康を害する場  
合があります。睡眠不足の人は、そうでない人に比べ、交通事故を約2倍も起こしやすくな  
るとも言われています。また、うつ病や糖尿病、高血圧なども睡眠不足と関連があると言  
われています。睡眠時無呼吸症候群や肥満も関連があるとされています。  
しかし、睡眠には「何時間眠らなければならない」という定義はありません。翌日の活動に  
支障が出ない程度に眠れていれば充分なので、個人差があるのです。



## 寝不足が続くと・・・



## 熟睡するためにはどうすればいいの？

### ★体を動かしましょう！

脳や体が疲れると、睡眠を促す物質(睡眠物質:メラトニン)が蓄積されるので、**適度な運動**が大切です。

同じ動きを繰り返すリズム運動やウォーキング、水泳が効果的な運動として挙げられ、さらに、ガムを噛むだけでも効果があるとされています。



### ★光を浴びましょう！

人の体内時計は25時間と言われている、1日24時間との間に1時間のズレがあります。このズレを修正し、生活リズムを24時間周期に直すためには目から入る光が必要です。朝起きてまずはカーテンを開け、部屋に朝日を入れ、光を浴びることから1日をスタートしましょう。

### ★食事をしっかり摂りましょう！

睡眠物質やその睡眠物質の元となるアミノ酸を多く含む食材として、大豆、焼き魚、白米・玄米、白菜やキャベツなどがあります。良く噛んで食べて、きちんと3食とることが大切です。



熟睡をもたらす睡眠グッズは各種、販売されています。

テンピュール素材や低反発の枕、マットレス、敷き布団、さらに、家庭でできるアロマテラピーグッズなども販売されているので睡眠グッズを上手に活用して自分にあった気持ちよく眠れる環境を作りましょう！

#### <参考資料>

スイミンネット 眠りたいむ Vol.1, Vol.3 <http://www.suimin.net/> (2008.9.24 現在)

健康プラス ホルモン活性化③ 読売新聞 (2008.08.15)

NHK 今日の健康 2005.5, 20-23

睡眠障害の対応と治療ガイドライン 株式会社じほう 2002.7.15, 126-127