

「寝活」

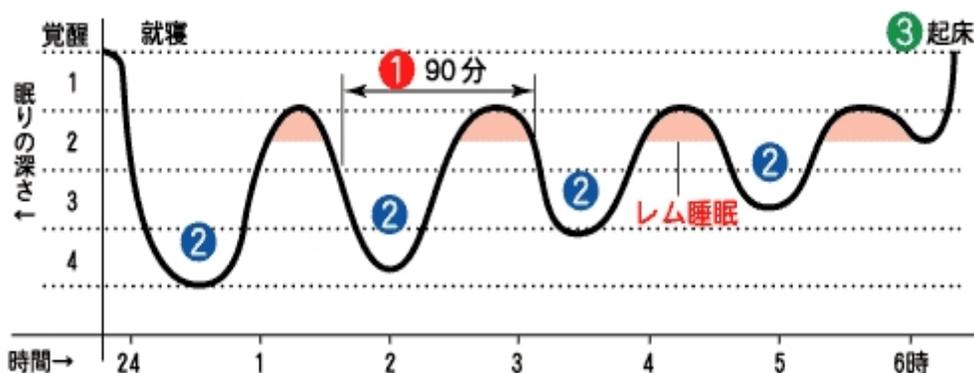


最近「〇活」という言葉をよく耳にします。眠っている時間を有効に活用する「寝活」！「春眠暁を覚えず」という言葉があるように眠気を感じやすくなる季節。今月は睡眠について取り上げていこうと思います。

良い睡眠とは？

睡眠は、「脳と体のメンテナンス」。脳をメンテナンスするには最低6時間の睡眠時間が必要といわれています。この時間は目安で、時間だけでなく睡眠の質（深さ）も大切です。

眠りにはレム睡眠とノンレム睡眠の2つがあり、睡眠中は交互に訪れ疲れをとります。1セット平均で90分（①）、1回の睡眠で4～5回繰り返されます。（②）徐々に浅い眠りのレム睡眠が増えてスッキリ目覚めるのが、理想的な眠りです。（③）



- レム睡眠** : 体は休息状態で、脳は活動している睡眠。レムとは、まぶたの下の眼球が動いている状態をいいます。
- ノンレム睡眠** : 体も脳も休息状態にあるレム睡眠以外の睡眠。深さは4段階に分けられます。

「寝活」の方法



◎食事は寝る2時間前までに食べる

寝る前に胃にもたれるものを食べると消化に負担がかかり、睡眠の質を下げます。食事は寝る2時間前までに済ませましょう。食事時間が遅くなる場合は、夕食を2回に分けるのがオススメです！

◎入浴は寝る1時間前までに済ませる

寝る直前に入浴すると、交感神経が興奮してしまい眠れなくなります。寝る直前にしか入浴できない場合は、ぬるめのお湯でサッと済ませましょう。

◎寝る前にお酒を飲まない

「お酒を飲んで寝るとよく眠れる」と言って飲酒後すぐに寝る人が多いのではないのでしょうか？しかしアルコールは、寝つきはよくしますが浅い睡眠になり質は下がってしまいます。



◎寝る前にゲームやインターネットなどをしない

寝る直前までゲームやインターネットをすると、脳を刺激し、交感神経が高ぶるので眠れなくなります。

◎休日に寝だめをしない

寝だめし過ぎると、体内時計が狂って時差ぼけのようになってしまいます。午前中には起きるようにしましょう。

睡眠時無呼吸症候群



睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上呼吸停止（無呼吸）が5回以上繰り返される病気です。症状は、いびき・昼間の眠気・起床時の頭痛・熟睡感がないなどがあります。上気道（空気の通り道）が塞がることにより起こります。原因は、首周りの脂肪の沈着、扁桃肥大、気道へ舌が落ち込む、舌が大きい、鼻が曲がっているなどがあります。生活習慣病と密接な関係があり、放置すると命の危険に及ぶこともあるため、早期に適切な治療がすることが大切です。

眠らない人は太る？

睡眠不足によって、ホルモン分泌がアンバランスになり、必要以上に空腹を感じたり食欲が増したりします。米国の研究によると、睡眠が平均4時間以下の人は7時間以上の人に比べて73%も肥満になる確率が高いそうです。また別の結果では、睡眠時間が短いといつもより20%も多く食事を摂ってしまい、しかも甘いものや塩気の多いもの、炭水化物など太りやすい食品を好んでしまうそうです。