

# 睡眠と生活習慣 ～快眠のポイント～

今月の担当  
保健師 高橋和可子



## 保健だより

お問い合わせ先  
総合保健福祉センター  
保健師 ☎ 55-2151

私達は、人生の3分の1を眠って過ごします。  
睡眠問題は万病のもとであり、質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。  
自分自身の睡眠に、もう少し目を向けてみませんか。

### ①運動と快眠（運動習慣のある人には不眠が少ないことが分かっています）

寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。

#### 【ポイント】

- ・習慣的に続ける。
- ・負担が少なく長続きするような有酸素運動(ランニングなど)が良い。  
(激しい運動は逆に睡眠を妨げます)
- ・夕方から夜(就寝3時間前ぐらい)の運動が効果的。  
(就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です)



### ②入浴と快眠（加温効果により、一時的に体温を上げることで、入眠がスムーズに）



#### 【ポイント】

- ・夕方あるいは夜の入浴が効果的で、就寝2～3時間前に入浴が理想。
- ・38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度が効果的。
- ・半身浴でもOK。（自分の体調や好みに合わせて）

### ③光浴と快眠（光の効果は、体内時計を24時間に調節することにあります）

#### 【ポイント】

- ・起きたらまずカーテンを開けて自然の光を取り込む。  
ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。
- ・夜の光は禁物。（夜が更けるほど体内時計が遅れます）
- ・昼間に明るい光を浴びる。  
昼と夜のメリハリをつけ、夜に分泌されるメラトニンというホルモンが増える。  
(メラトニン：「睡眠ホルモン」とも呼ばれ眠りを誘う作用がある)



### ④その他の習慣と快眠

#### 【ポイント】

- ・眠くなってから寝床にはいり、起きる時刻は遅らせない。
- ・カフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるため、就寝5～6時間前から控える。  
(コーヒー、緑茶、チョコレートなど)
- ・就寝前の喫煙は控える。(ニコチンが刺激剤として作用します)
- ・アルコールは寝付きをよくしますが、明け方の睡眠を妨げるため、睡眠薬がわりのアルコールは勧めません。
- ・15分程度の昼寝は、午後の眠気を解消し、活力を与えてくれます。

