



生活リズムを見直そう

わたしたちのからだには睡眠と覚醒のリズムを司る体内時計があります。体内時計は脳の中にあり、自律神経(交感神経)や体温、ホルモン分泌、免疫・代謝系など生物の基本的な機能を一日周期に調整します。体内時計が乱れると、眠気や頭痛・倦怠感・食欲不振など身体的な不調や、慢性的な睡眠不足により意欲・記憶力の低下や生活習慣病にもつながります。

そこで、生活リズムを整えるポイントをご紹介します。

改善のポイント

規則正しい生活習慣

わたしたちの体内時計は、就寝より前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えます。規則正しい生活こそが、体内時計を整え睡眠を円滑に行う秘訣なのです。

光で体内時計を整える

起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。昼間に光を浴びることによって、睡眠を促すメラトニンというホルモンが増えることも知られています。

また、朝の光と反対で、夜の光は家庭の照明でも長時間浴びると体内時計が遅れます。よく用いられる白っぽい昼白色の蛍光灯は体内時計を遅らせる作用があるため、赤っぽい暖色系の蛍光灯がおすすめです。

スマートフォン（スマホ）・ゲーム

スマホやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光にはブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものがあります。ブルーライトはメラトニンの分泌を妨げ、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

その他の習慣

- ◆朝食をとりましょう。
(脳のエネルギー源として糖분을補給！)
- ◆就寝に近い時間の夕食や夜食は出来るだけ控えましょう。(消化活動が睡眠を妨げます。)
- ◆カフェインには覚醒作用があります。(敏感な人は就寝の5~6時間前から控えた方がよいです。)
- ◆就寝前の喫煙はニコチンが刺激剤となるので控えましょう。
- ◆就寝前の飲酒は寝つきを良くしますが、明け方の睡眠を妨げるのでおすすめしません。
- ◆昼寝は午後の眠気を解消してくれます。15分程度の長さで十分ですが、ご自身にとって一番目覚めの良い時間を見つけてみてください。



運動

寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。激しい運動は逆に睡眠を妨げるので、負担が少なく長続き出来る有酸素運動(早足の散歩や軽いランニングなど)が良いでしょう。効果的なのは夕方から夜(就寝の3時間くらい前)の運動です。睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすくなるため、就寝の数時間前に運動して脳の温度を一過性に上げ、その後就寝に向けて脳温が低下し寝つきが良くなります。

入浴

就寝前に体温を一時的に上げ、寝つきを良くします。就寝の2~3時間前に入浴が理想で、体温上昇が0.5度程度でも、寝付きへの効果は認められています。自分の体調や好みにあった入浴をするようにしましょう。



参考・引用：厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014、
文部科学省 早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～、
厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
快眠と生活習慣 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>

正しい生活習慣を実践する

～いたばし健康プラン後期行動計画 2022 基本方針～

