

冬の快眠について



気温が下がるこの季節、「寒くてなかなか寝つけない」「朝起きるのがつらい」と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。気温が低く、活動量が減る冬は、睡眠の質が低下しやすい季節です。そこで、今回は寒い冬でもぐっすり眠るためのポイントについてご紹介します。

睡眠と体温の関係

私たちの体には、夜になると眠くなり、朝になると目覚めるように**体内時計**が備わっています。体内時計は、睡眠と密接な関係がある**体温リズム**の調整や**ホルモン分泌**なども**コントロール**しています。体温リズムとは**深部体温(直腸で測る体温)**の変動のことです。1日の深部体温は、日中は高く、夜の就寝前になると下がってきます。体温が下がると睡眠を促すホルモンが分泌されて眠くなり、明け方近くなると体温が徐々に上昇するホルモンが分泌されて、目が覚めるというリズムになっています。このように、睡眠と覚醒には体温の変化とホルモンが大きく関係しています。

快眠のポイント

ポイント1. 睡眠環境を整えて深部体温を上手に下げること



① 睡眠の環境

- ◎ 湿度は50～60%にする(加湿器がなければ寝室に濡れタオルや水を入れた花瓶を置く等)
- ◎ エアコンの設定は15～20度にする(あらかじめ部屋を暖めておいて寝る前に切る)
- ◎ 電気毛布や電気あんかは1時間後に切れる**タイマー設定**をする
- ◎ 寝床ではスマホを使わない
(ブルーライトの光を浴びると、睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されます。さらに暗闇での強い光は、交感神経を興奮させ、一層寝つきを悪くしてしまいます。)



② 寝具

- ◎ 寝ている間にコップ1杯分の汗をかくと言われているため、**パジャマは吸湿性の良い素材(綿・ネル・ガーゼ素材)**を選ぶこと。
- ◎ 布団は軽くて保温性・放湿性のあるものがおすすめです。羽毛布団が適しています。

ポイント2. 規則正しい生活で体内時計を整えること

③ 生活習慣

- ◎ 日中は仕事や家事など、**活動的に動く**
- ◎ 夕食前は適度な運動を行う
- ◎ 夕食は寝る3～4時間前に食べる
- ◎ 入浴は寝る1時間前くらいに入る
38～40℃くらいのぬるめの湯にゆっくりつかり、体の芯まで温めます。体温を上げること
で体温が下がるスピードが速くなり、深い睡眠を得やすくなります。
- ◎ 日が昇るのが遅い冬は、**朝積極的に光を浴びる**
- ◎ 寝るまでの流れを自分で決める
- ◎ 寝る直前に飲食をしない
(胃腸が消化のために働くため、体が睡眠に移行しにくくなります。)
- ◎ 寝る前にコーヒー、紅茶、緑茶などを飲まない
(**カフェイン**には覚醒作用や利尿作用があり、眠気を妨げます。)
- ◎ たばこを吸わない (たばこの**ニコチン**は交感神経を活発にさせて寝つきを悪くします。)



参考：へるすあっぷ 2019年12月号

(健康づくり推進部 源氏 富貴子 2020.12)