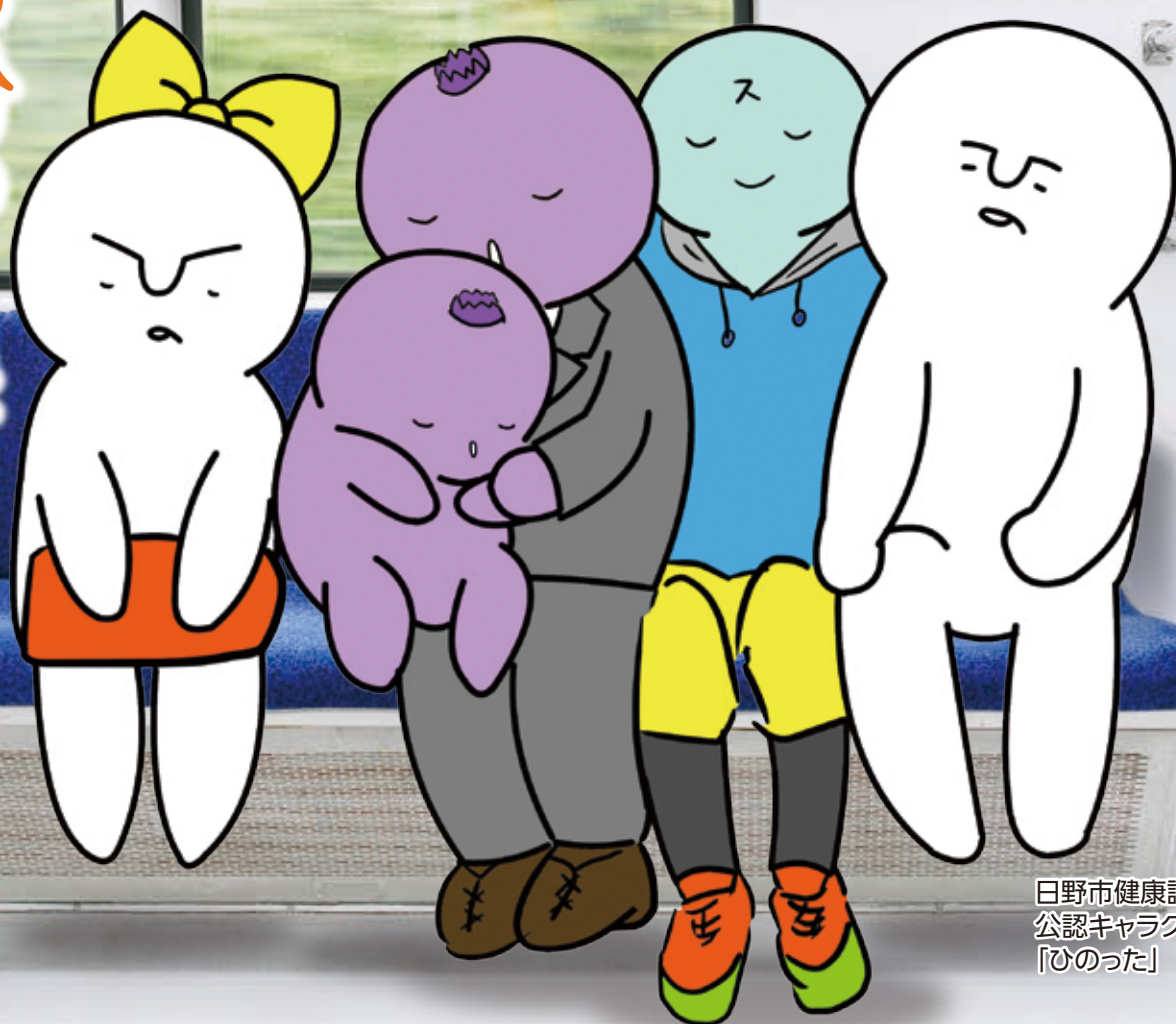


人生の3分の1を
どう過ごす？



日野市健康課
公認キャラクター
「ひのった」

■コンテンツ(もくじ)

- | | | | |
|-----------------|---|----------------------|---|
| ちゃんと眠れてる？ | | | |
| ●森の動物たちと`睡眠トーク、 | 2 | ●快眠を招く 生活習慣24時 | 6 |
| ●睡眠のメカニズムを知ろう | 4 | ●睡眠だけではない!! 脳や体の休ませ方 | 8 |



お気に入りの
パジャマを着て
寝ています

あまり深く眠れていないのかな。
キリン 夢って浅い眠りのときに見るん
でしたよね。
アリ 寝言は関係あるの？
キリン あれも夢見てる感じですよ。
アリ 私の子供は寝ながらグーグー
笑ってたりする。
全員 ハハハ(笑)

——ところで、寝るときのこだわりな
どはありますか？
アリ 私はそば殻の枕を使っています。
昔からそば殻の感触が大好きなので。
クマ 僕は枕の高さが合っていないか
みたいで、朝起きたら首が痛くなったり
頭が痛くなったりしたことがあった。
アリ そば殻は中身を抜いて高さが調
整できますよ。
コアラ 枕はふかふかの柔らかいもの

——眠る前にリラックスするのは大切
ですね。リラククス方法も色々ありま
すが、今日はお茶を用意してみました。
アリ ハーブティーだ。眠りに良い
て言いますよ。
コアラ 普通のお茶じゃダメなの？
キリン カフェインが入ってるので。

クマ 僕は飲むと楽しくなっちゃったか
らなあ。逆に目が覚めちゃうよ。
アリ 私は肩こりがひどいので、マッ
サージクッションを使っているうちに、
いつの間にか寝ちゃったわ。
——眠れないときは何か工夫をしてい
ますか？
コアラ 僕は日頃から昼食のあとに10
分くらい昼寝をします。起きたら頭が
すっきりしますよ。
クマ 僕は寝たらもう起きられないか
も…。
キリン 私はお休みの日に、いつもよ
り1〜2時間長く寝ています。
アリ 私も休みの日にいっぱい寝たいわ。
子供に起こされちゃうと思うけど。



良い香りで
リラククスできそう

——休みの日の寝だめは、体のリズム
が狂ってしまうので良くないみたいです。
全員 じゃあどうすればいいの？
——それでは、このあととつと良く睡
眠について知るために「眠りの森」を探
検してみましょう。
皆さん、色々な悩みを抱えていたり、
自分なりに睡眠の質を高めるために工
夫をしているようです。次ページから
は、睡眠のメカニズムや体との関係、
質の良い眠りを得るコツなどをたっ
ぷりご紹介します。



さあ、眠りの森へ
出発しよう



眠りの森の招待状

ちゃんと眠れてる？

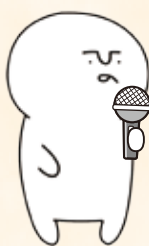


森の動物たちと「睡眠トーク」



睡眠は人生の3分の1

健康のために食事に気を使い、積極的に運動
する人が増えています。これらは毎日の積み重
ねが大切です。同じように、毎晩規則正しく質の
良い睡眠をとることが、心身の健康や発育にと
ても重要なのは、意外に見過
されているようです。



今回、働き盛りの方たちが「眠
りの森」をさまよう動物たちに扮
し、日ごろの睡眠について語りま
した。



——最近ちゃんと眠れていますか？
クマ 午前2時頃に寝て、朝は6時
起きます。パチッと目が覚めるんだけ
ど、なかなか布団から出られなくて、昼間
もついウトウトしてる…。
アリ そんなに睡眠時間が短くて大
丈夫ですか？ 体にも影響が出るんじや
ないですか？
クマ 若いころからずっと睡眠時間
は短いからなあ…。でも、言われてみ
れば最近血圧が高いかも…。
コアラ 僕はもう少し長く寝ていま
す。けどなぜか疲れが取れないときがあ

キリン

気配り上手な
森ガール

- 平日は仕事が忙しいので、休みの日はのんびり過ごしたい
- 周囲に気を使うキリン(草食動物)のよう

アリ

子育て中の
ワーキングマザー

- 子育てと家事を両立中
- 朝も夜も働き続けるアリのよう

クマ

健康が気になってきた
お父さん

- 仕事が忙しくて、睡眠時間が確保できない
- 常にウトウト…いつかクマのように冬眠したい

コアラ

甘いもの大好き
スイーツ男子

- 疲れやすいので、工夫して睡眠をとっている
- コアラのように穏やかに1日を過ごしたい

ります。
キリン 私は最近夜中に何度も目が覚
めてしまってます…。熟睡できていないの
かも。
コアラ 短時間でも、眠りの質が良
ければ良いって聞きますよね。
クマ 眠りに質ってあるんですか？
——質の良い眠りとは、「寝つきが良
い」「起きたときにぐっすり寝たとい
う実感がある」などの深い眠りを得られ
ることを言ってますよ。
コアラ 僕はよく夢を見るんですけど、

睡眠のメカニズムを知ろう

私たちは、人生の約3分の1を睡眠に費やしています。睡眠は、一晚を通じて、深い、浅いを繰り返しています。睡眠をとることで脳や身体にどのような変化が起きているのか、眠りの森の秘密を探りに出掛けましょう。

深い深い眠りの底 ノンレム睡眠

脳を休ませ、記憶の再構築や脳の機能回復などが行われます。特に眠りに入ってから3時間は大切で、集中的に大脳を休ませる「眠りのゴールデンタイム」と言えます。脳全体の血流が減少し、体温が低下して呼吸や脈が穏やかになる深い睡眠です。

浅い眠りが夢を見させる

レム睡眠

脳は覚醒しているときと同じように活動するため、奇抜な夢を見たり、カロリー消費も比較的多くなります。体は脳からの信号が遮断されるため動きません。

山あり谷あり 眠りの旅

睡眠サイクル

睡眠中は、ノンレム睡眠とレム睡眠が約90分周期で交互に現れます。この周期はひと晩に約5〜6回訪れますが、睡眠が進むと徐々にレム睡眠の割合が増え、起床を迎える準備状態に入ります。

眠りの森を形づくる不思議なホルモン

* コルチゾール *

栄養の代謝を促し、免疫物質を作るホルモンです。起床の約3時間前から分泌され、脈拍や血圧を上げて起床の準備を始め、朝の活動に備えます。

* メラトニン *

体内時計によって制御される、夜を知らせるホルモンです。寝床に入る数時間前に自然な眠りへと誘います。日中に光を浴びることで夜間の分泌が促されます。

* 成長ホルモン *

入眠直後の深いノンレム睡眠中に分泌され、子供の場合は主に成長を促し、大人の場合は傷を負った細胞の修復や肌の新陳代謝を促します。



光でリセット体内時計

私たちの睡眠と覚醒のサイクルは、24時間前後を基準に脳を中心とした体内時計によって決められ、内臓などの末梢時計も含めホルモンの分泌や血圧、体温調節、消化吸収といった生理機能にも影響します。しかし、現代人の生活がこのサイクルにかなわず、人為的な時差ぼけ状態に陥ることがあります。体内時計は光刺激によってリセットされるため、毎日、朝日を浴びて体内時計を調整しましょう。



眠れぬ夜の果てに...

体内時計が乱れたり、睡眠不足になると、日中の眠気を引き起こしたり、集中力を欠くなどの弊害が生まれます。このような状態が慢性的に続くと、命にかかわる疾患を引き起こす場合があり、注意が必要です。

《高血圧》

睡眠中は体をリラックスさせる副交感神経の働きで血圧が下がりますが、ぐっすり眠れない状態では、交感神経が優位に働き血圧の高い状態が続きます。慢性的な高血圧は心筋梗塞や脳卒中中のリスクを高めます。

《糖尿病》

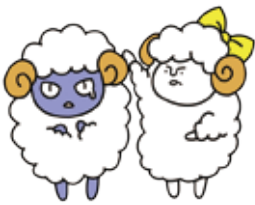
睡眠不足は食欲増進ホルモンの分泌を増やし、食欲抑制ホルモンを減らすため、肥満になりやすくなります。また、血糖コントロールを行うインスリンの働きを悪くさせ、糖尿病のリスクを高めます。

《免疫力の低下》

腸はウイルスや細菌から体を守る免疫細胞を作ります。その活動は睡眠中に活発になるため、睡眠不足は免疫力の低下につながります。風邪をひいて熱が出ると眠くなるのは、身体が免疫細胞を増やそうとする反応です。

《心の病》

睡眠不足が続くと脳の学習機能が障害され、良いことを忘れて悪いことを記憶するなど、ネガティブ思考に陥り、うつ病などの精神疾患にかかりやすくなります。うつ病になるとさらに眠れないという悪循環を引き起こすため、眠りたいのに眠れないという場合は、早めに医療機関などに相談しましょう。



深い、浅いの眠りのリズムを整え、質の良い眠りを手に入れるためには、夜寝る前だけでなく、朝目覚めたときやお昼の過ごし方も重要です。体内時計を整え、質の良い眠りを手に入れるためにできる、1日の過ごし方のコツをご紹介します。



朝、布団から出るのがつらいよ

>体内時計がずれているのかも。
調整のカギは朝にあり!

毎朝起きて朝日を浴びることで、体内時計が整えられ、自然と目が覚めるようになります。まずは布団から手を伸ばして、カーテンだけでも開けてみて。

Try!

朝食をとることでさらに体内時計が整います。食べられない人は野菜ジュースや豆乳を飲んだり、果物だけでもとるようにしましょう。



休みの日は寝だめしたいわ~

>週末の寝だめでかえって睡眠不足に!?

休日に普段より遅く起きたりして寝だめをすると、夜の入眠が遅れてしまい、翌日の睡眠不足につながります。睡眠不足解消には平日の睡眠時間を少しずつ増やしてみましょう。

ポイント♪

週末に長く寝たい場合も、2時間まで。また、遅く起きるより、早く寝よう心掛けましょう。



昼食後の昼寝でスッキリ!

>睡眠不足の解消に昼寝は非常に効果的

日中、眠いときは、短時間の昼寝がオススメです。脳のリフレッシュにつながり、起きた後の作業効率が上がります。10~20分程度、午後3時までにとりましょう。

注意!

長すぎる昼寝や、夕方以降の遅い時間の昼寝は、夜の入眠に影響するため逆効果です。注意しましょう。



体がだるくて、あんまり動く気しないんだよね

>お昼の行動で睡眠の質が決まる

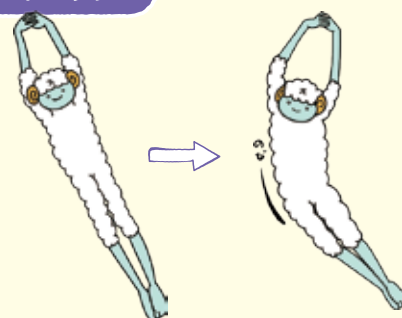
日中は活動的に過ごす夜の睡眠に良い影響を与えます。まとまった時間が取れなくても、徒歩移動などを少しずつ増やすだけでも効果があります。

さらに!

人と話して大きな声で笑ったり、趣味に没頭することも効果的。お昼にイキイキと活動することが、夜の睡眠を深め、翌日の元気につながります。

仰向け一直線・くの字ストレッチ

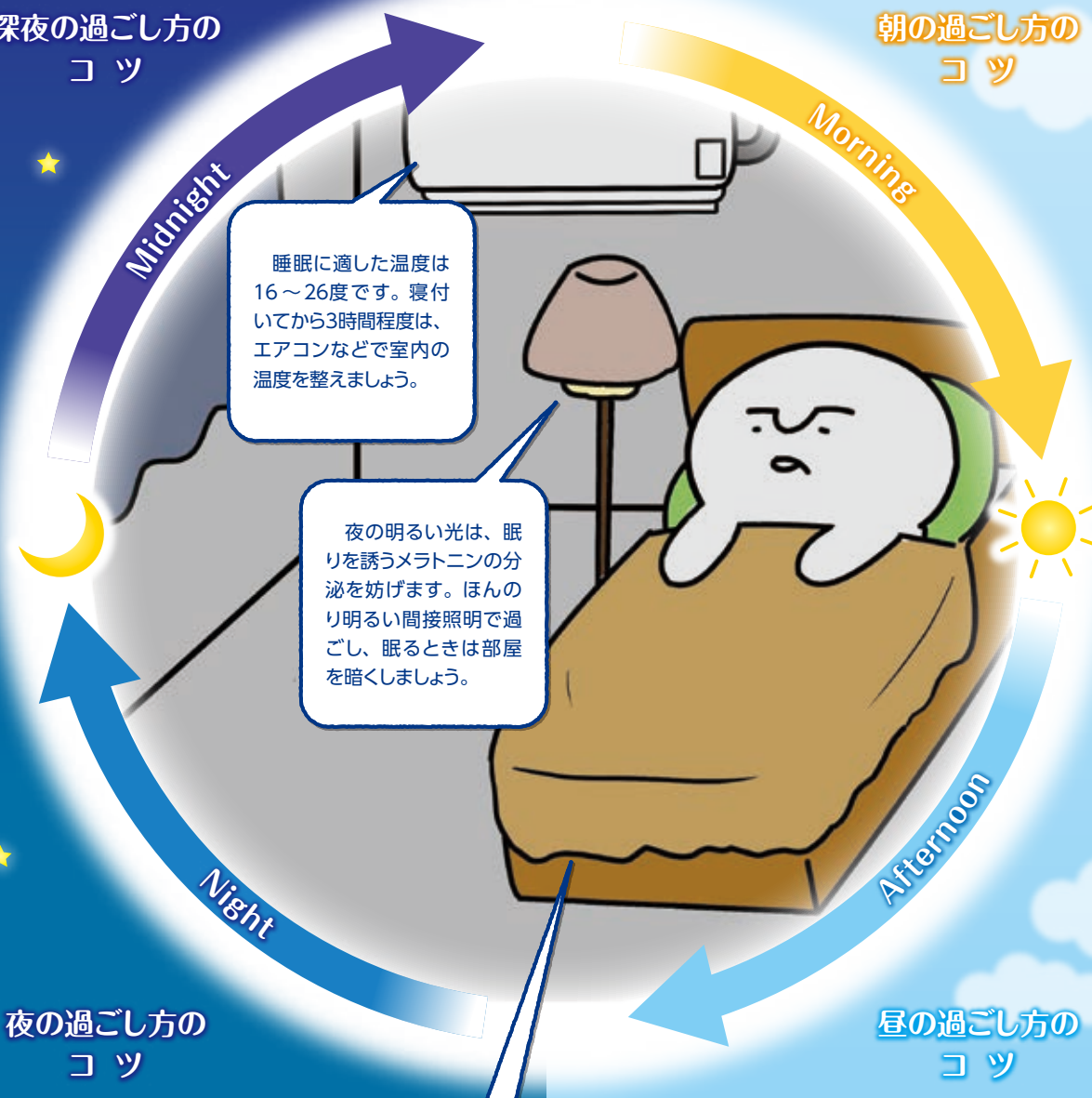
「ベッドに入ってみたけれど、なんだか寝つきが良くないなあ」というときは、布団の中でできる簡単ストレッチにトライしてみて。寝る前にゆっくり体を伸ばすと、血行も良くなり、リラックスできます。



- 1 仰向けに寝て両手を頭上に上げて指を組み、足首をまっすぐに伸ばして「一直線」の姿勢になります。お腹をへこませて上下から引っ張られるように腕、肩、背中、わき腹、すねを伸ばします。
- 2 その姿勢から左手で右手をゆっくり引きながら、体が「く」の字になるように肩からわき腹にかけて30秒伸ばします。手を入れ替えて反対も同様に。

深夜の過ごし方の
コツ

朝の過ごし方の
コツ

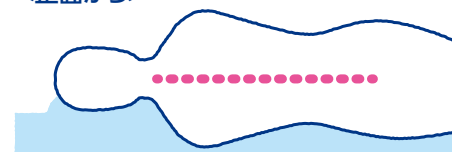


夜の過ごし方の
コツ

昼の過ごし方の
コツ

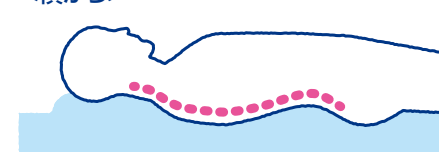
寝具を選ぶときは“立っているときと同じ姿勢”を意識して。ベッドマットや敷き布団には適度な硬さが必要です。枕の高さが合わないときは、タオルなどで高さの調整を。自分に合わない寝具は、肩こりや腰痛を引き起こします。

<正面から>



横向きに寝た場合、背骨が一直線になるように。

<横から>



あおむけに寝た場合、首筋に隙間がなく背骨が緩やかなS字になるように。



眠れなくても、決まった時間にベッドに入った方がいい?

>眠くなったらベッドに入りましょう

眠くないのにベッドに入ると、「寝なくちゃ」と思って、かえって緊張して眠れなくなります。無理に眠ろうとせず、眠くなるまで待ちましょう。

あせらないで!

眠くない日もあってよし。気にしすぎはいけません。眠くなるまでリラックスして過ごしましょう。



眠れないときは、眠くなるまでゲームをするのは、あり?

>ゲーム、スマホは寝る前に見ない

ゲーム機やスマホなどのまぶしい画面を見てしまうと、寝つきが悪くなってしまいます。眠れないときは読書の方が良いでしょう。お気に入りのアロマをたくのも効果的です。

ポイント♪

読書は難しすぎない読み慣れた本を選びましょう。部屋の明かりも明るくしすぎないで。



つつい
寝酒をしてしまいます...

>寝酒はキケン!

寝る前にお酒を飲むと、眠りにつきやすそうですが、かえって眠りが浅くなり、質が悪くなります。また、習慣化しやすく、不眠やうつ病などを引き起こす可能性があります。寝酒の習慣がある人はすぐにやめましょう。

飲むなら...

夕食時など就寝の3~4時間前までに、適量を守って飲みましょう。

眠りの森の動物さんの
睡眠の悩みを解決できたいだね。
皆さま、
自分の眠りの森を
のぞいてみて
くださいね。



睡眠だけではない!! 脳や体の休ませ方

動物に触れて癒やされることで、ネガティブな感情を和らげるオキシトシン (別名: 愛情ホルモン) が分泌され、幸せや安心を感じることができます。

「最近良く眠れない」「就寝時間が不規則になっている」など、眠りの悩みを抱えてお疲れ気味のあなた。休みの日やちょっと時間ができたときに、ゆっくりのんびりリラックスタイムを過ごしてみたいか？

スキンシップでやすらぎを

動物に触れて癒やされることで、ネガティブな感情を和らげるオキシトシン (別名: 愛情ホルモン) が分泌され、幸せや安心を感じることができます。

Zoo

オキシトシンは親しい人と楽しく過ごすことで分泌されるんだ



森林浴で気分爽快、ストレス解消

自然の中でのんびり過ごす時間。森林浴にはストレス解消やリラックス効果があります。太陽の光を浴びることで、体内時計も正常にしてくれます。

Forest

川のせせらぎや鳥のさえずりを聞きながらウォーキングするのもおすすめ



コーヒーの香りでリラックス

お気に入りのカフェでのんびり過ごすのもおすすめです。ただし、夕方以降にコーヒーを飲むと睡眠を妨げる可能性があるので気をつけましょう。

Cafe

コーヒーの覚醒作用は個人差が大きいよ



時を忘れて「本」の世界へ

忙しい毎日、ほんの少し時間をつくって図書館に出掛けてみては。興味のある一冊を手にとって、本の世界にどっぷり浸かるもよし、パラパラとページをめくるだけでもよし。好きなことに没頭する時間を持つことで、気分転換になります。

Library

僕の気分転換はツーリングだよ

