

～3月18日は春の睡眠の日～

日本睡眠学会等が定めた睡眠の日は、春と秋(9/3)の年2回です。睡眠健康への意識を高めることを目的に制定されました。

一般的に「理想的な睡眠時間は8時間」などといわれていますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、長ければよいというわけではなく「眠りの質」も大切です。

質の高い眠りとは、朝目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

眠りの質を高めるために

① ゲーム、スマートフォンは就寝2時間前まで終わらせる

ゲーム、スマートフォンの画面から発せられるブルーライトは、眠気を遠ざけてしまう性質を持っています。

② 自分なりのリラックス法を見つけよう

ゆったりした気分でお風呂に入る、ストレッチをするなど寝る前のルーティンを決めて、眠りスイッチをONにしよう。

③ 目が覚めたら日光を浴びて、体内時計をリセットしよう

嚙託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



眠りの質を高めるためには適度な運動を習慣づけることも大切です。

運動は軽く汗ばむ程度に行うのが良いとされています。ほどよい肉體疲労はこちよい眠りを生み出します。激しい運動はそれ自身が刺激になって逆に寝つきを悪くしますので、負担にならない程度のウォーキングなど有酸素運動をすることが効果的です。

★ 栄養 コーナー ★

睡眠の質をよくする食べ物

寝つきが悪い、目覚めがスッキリしないなど睡眠の質が良くないと体の疲れも取れず体調も崩れていきます。睡眠の質が落ちる原因には栄養素が足りないということもあります。

睡眠の質をよくする栄養素の一つに「トリプトファン」というのがあります。牛乳、ヨーグルト等の乳製品に多く含まれているので積極的に摂取してください。おなか为空いて眠れないときにホットミルクにして飲むと体も温まり寝つきも良くなります。