

健康づくりを

第6回

体温を味方につけてぐっすり眠ろう



加藤 京子
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

体内時計と睡眠

今回は睡眠と関係のある体内時計についてお伝えします。

人のからだには25時間弱の体内時計が備わっています(個人差があります)。1日の24時間とずれているため、起床後に光を浴びることによって体内時計はそのずれを修正し、24時間に調整していきます。そして人のからだには、朝の光を浴びてから14～16時間後に眠りやすくなる仕組みが備わっています。例えば、7時に起きた場合、21～23時に眠くなるといった具合です。

この時間に起きたらこの時間に眠くなるのだとイメージし、それに近づけていくことがよりスムーズな睡眠につながります。

朝の光

皆様は質のよい睡眠を得るために工夫していることはありませんか？

実は、眠るのに大切な朝の光を浴びることなのです。夜の睡眠に朝が関係？と意外に思われるかもしれませんが、朝の光は体内時計のリセットの他に、眠りを促進するメラトニンの分泌をよくする働きもあります。

光の強さは2500ルクスの明るさが理想といわれています。窓際で朝の光を浴びながら朝食を食べるのがおすすめです。

ちなみに私は、2500ルクスの光が目覚まし時計を使っています。光によって自然と目が覚め、心地よく起きることができそうです。

体温と眠気

そもそも眠気は体温が下がった時に起きやすくなりますが、ここでいう体温は深部体温^{※1}を指します。

寝る前にお風呂に入ることによって深部体温が上昇(就寝1～2時間前に入浴が理想)。その後ストレッチなどをするとうまく血流がよくなり、足の裏から熱放散が進みます。これによって入浴で上がった深部体温が下がり、その温度変化が大きいと、より深い睡眠になりやすいといわれています。

ではどのようなストレッチをすればよいかというと、方法は簡単。布団の中で両足首をただゆっくり曲げたり伸ばしたりするだけです。詳細は二次元コードを参照してください。

また、眠る環境も大切です。部屋は暗く、リラックスできる空間を作ってみてください。

最適な睡眠時間

日本人の平均睡眠時間は10年前と比べ30分以上も短くなり、かつ22時以降に眠る人の割合も多くなっているそうです^{※2}。

また、働く人で「睡眠で疲れが取れ



ていない」と回答している人の割合は4割を超えているとのデータもあります。年齢が上がるとともに睡眠時間は少なくなることがわかっていますが(個人差があります)、睡眠時間が6時間未満となると、体調不良、病気のリスクが高まるともいわれています。

睡眠は1日の約3分の1の時間を占めています。私自身、入眠がスムーズになって、翌朝「しっかり眠れた」と思える日が増えたことで、とても元気に活動できるようになりました。

皆様も体温を味方につけてぐっすり眠ってみませんか。

参考文献 | 「ぐっすり」の練習ノート | 白濱龍太郎 / 実務教育出版

※1 脳や内臓など体の内部の温度 ※2 「国民健康・栄養調査」より

ストレッチはこちらから➡

