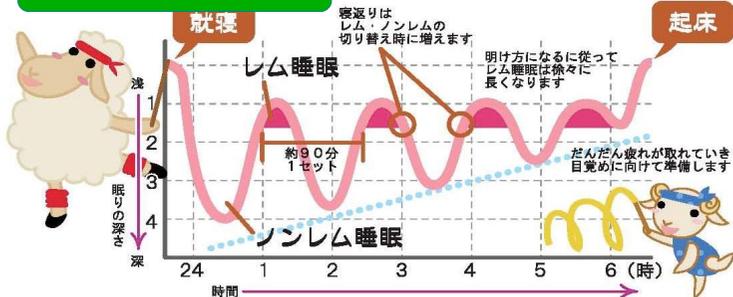


● 次回は徳島県の健康管理士・佐野佐知子先生です。お楽しみに！

睡眠リズム



睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠があります。眠りは、これら性質の異なる2種類の睡眠で構成されており約90分周期で一晩に4~5回、一定のリズムで繰り返されています。とくに最初の3時間に深い眠りの80~90%が集中しているため、しっかり眠ることが大事です。

睡眠ホルモン

不規則な生活などで体内時計が乱れると、睡眠をコントロールするホルモン「セロトニン」や「メラトニン」の分泌リズムが乱れ、熟睡できなくなります。メラトニンはセロトニンから生成され、セロトニンの原料はトリプトファンというアミノ酸です。トリプトファンは体内で作れないので、食事から摂ることが大切です。メラトニンは朝日を浴びた約15時間後に分泌が増加し、セロトニンの分泌も促します。朝日で昼間はメラトニン、夜はセロトニンの好循環を作り出し、体内時計をリセットしましょう。また、「幸せホルモン」とも言われるセロトニン。笑いはセロトニンの分泌を促して、ストレスを軽減し、快眠をサポートしてくれます。



睡眠不足は痩せホルモン「レプチン」の働きが低下し、太りやすいといわれています。また、アルツハイマーのリスクが高くなることも分かっています。さらに、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になったり、うつ病に罹りやすく、免疫力が低下して風邪をひきやすくなったりします。

睡眠不足は太る?!



規則正しい睡眠リズムで 健康&美肌!

健康で長生き、頭スッキリで生活したいなら、7時間睡眠がベスト!

- 食事は就寝3時間前までに済ます
- 寝る直前のカフェイン摂取は控える
- 就寝1時間前の入浴で深部体温を上げる
- 寝る前の飲酒は適量を守る
- 笑顔を心がける(笑いマネでもOK!)
- 寝る前の激しい運動は避ける
- 就寝前に照明を暗くする(パソコン・スマートフォンなどのブルーライトを浴びるのを控える)

耳よりニュース

No.44

こんにちは。香川県の健康管理士・松井千鶴です。一生のうち約三分の一の時間を占めているといわれている「睡眠」の役割は「脳と身体」の休養と「脳内情報のコントロール」です。睡眠時間をとっているのに、熟睡できなかったり、身体の疲れが取れないと感じたことはありませんか。では「質の良い睡眠」をとるためには、どのようなことに気をつけなければ良いのでしょうか。

