



知って得する あかいかさんち の健康情報⑤

第5回目は 睡眠の質を上げてぐっすり眠ろう

◎「よい睡眠」3箇条



「寝つきがよい」「ぐっすり眠る」「寝起きすっきり」。

睡眠の質は体温調節や体内修復・成長に関連するホルモン分泌と相関関係があります。これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。

◎睡眠の質を向上させる方法

ぐっすり眠るための睡眠ホルモン「メラトニン」をつくる。

ぐっすり眠ったという 熟睡感 を高めるには、自然な眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌を促すことがカギ。メラトニンを上手にコントロールして快適な睡眠を手に入れましょう。。。

point1

太陽の光を浴びるほどしっかりと分泌され、夜暗くなると自然に眠りに導いてくれます。日中は少しでも外出したり、屋内にいる場合は窓から光を取り入れるようにしましょう。

point2

寝る1~2時間前は蛍光灯やLED,スマートフォンなどから出る強い波長の光を避け「ほの暗い環境」を作りましょう。リラックス効果のあるオレンジ色の間接照明がオススメです。

point3

メラトニンを増やすには良質なたんぱく質に含まれる必須アミノ酸「トリプトファン」が不可欠。豆や豆製品、牛乳、ナッツ類、肉類、アボガド、バナナなどを積極的に取りましょう。

◎寝るときにパジャマを着るメリットとは？おすすめのパジャマは？



部屋着を着たまま寝るべきでない理由

スウェットやジャージを部屋着として使い、そのままの格好で、ベッドに入るという人も少なくありません。しかし、部屋着のままねることに、デメリットがあります。スウェットやジャージの多くは化学繊維が使われていますが、化学繊維には特有の「ごわつき」があります。この性質が睡眠中の違和感を生み寝苦しさに繋がります。

寝るときにパジャマを着るメリット

① 締め付けが少ない

睡眠中、快適に過ごせるように、パジャマは体の締め付けが少ない作りになっています。体が衣服に締め付けられると、ストレスを感じたり、血行が滞ったりして、熟睡できなくなります。また、衣服によって強く体が締め付けられると、体温調節も困難になるでしょう。

② 寝返りが打ちやすい

スウェットやジャージの多くは、厚手の生地です。体にフィットする作りであるため、寝返りが打ちづらくなります。パジャマは伸縮性のある薄い生地で作られており、睡眠中も無理なく寝返りができます。

③ 睡眠中の汗を吸収する

パジャマの特筆すべき性質の1つが、吸湿性の高さです。睡眠中に多量の汗をかくのは、体温を調整して体を睡眠に適した状態にするためです。汗は質のよい睡眠に不可欠な要素であり、パジャマはそれをサポートするアイテムです。

④ 通気性に優れている

パジャマは熱がこもらず、汗をかきにくいというメリットがあります。汗をかいたとしても、パジャマは通気性に優れていて、乾燥するのも早い為、快適な状態で眠れます。前開きのパジャマは特に通気性に良い為、夏でも心地よく眠ることができるでしょう。

⑤ 寝つきがよくなる

寝るときにパジャマを着るという行動そのものが、睡眠へと向かうスイッチになります。毎日の就寝前に決まった行動をとり、睡眠へ向かって心と体の準備をする儀式を「スリープセレモニー」と言います。音楽を聞く、アロマを焚く、半身浴をするなど様々なスリープセレモニーのなかでもパジャマを着ることは入眠効果が高い方法と言われています。スムーズに眠れない人はどうぞお試しください。

おすすめパジャマ3選

- ①超長綿サテンパジャマ
- ②オーガニックコットンパジャマ
- ③綿100%のダブルガーゼパジャマ



次号も
お楽しみに

