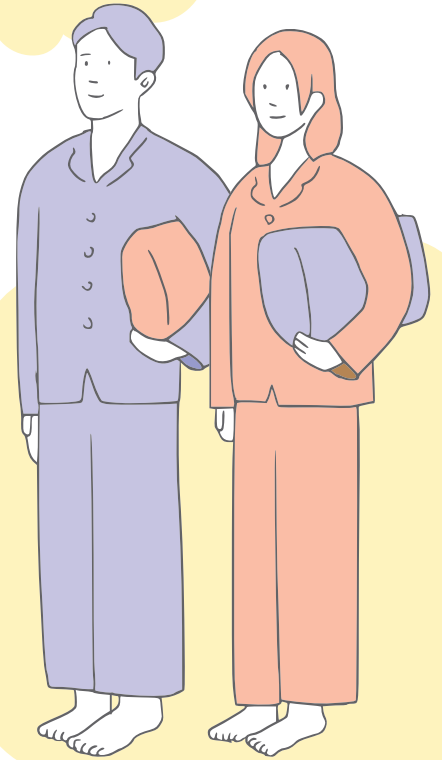


「眠り下手」なあなたへ

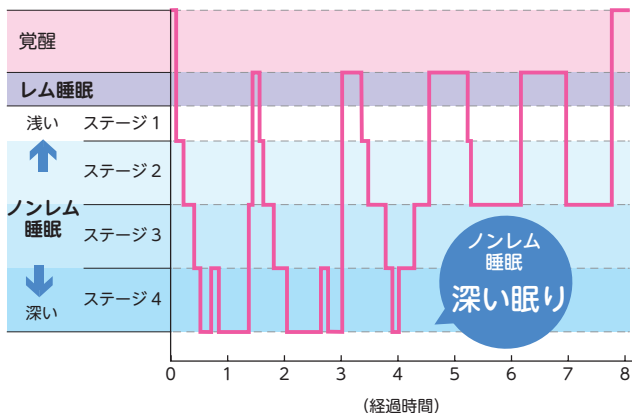
# ぐっすり & スッキリ 安眠ガイド



人は、眠ることで様々なホルモンが分泌され、  
身体の機能が高まり、疲れがとれます。  
しかし、現在多くの方が、睡眠不足や不眠など眠りに  
関する悩みを抱えています。最大の生命維持システムでもある  
睡眠について考えてみましょう。

## 睡眠とは

睡眠には浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」の2種類があり、睡眠中この2つを90～120分のサイクルで交互に繰り返しています。通常は睡眠の前半はノンレム睡眠の中でも特に深いものが多く、後半は浅いノンレム睡眠が増え、早朝にレム睡眠が多く出現します。

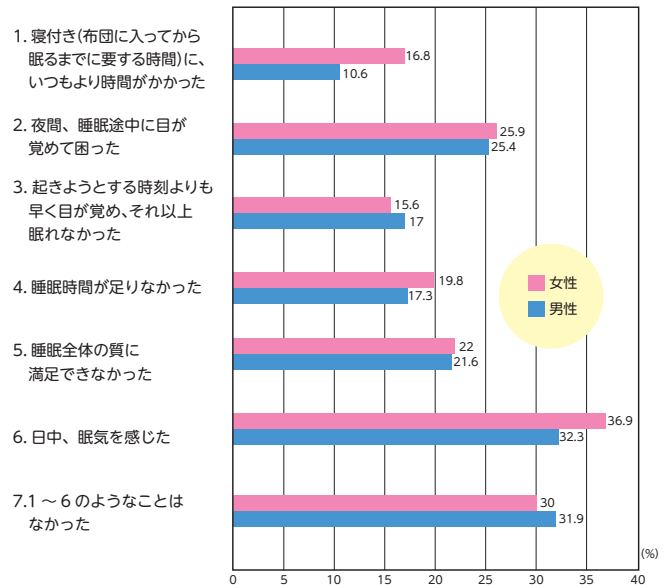


## 現代人の抱える睡眠の悩み

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、大半の人が何かしら、眠りに  
ついての問題を抱えているようです。

### 睡眠の質の状況

この1ヵ月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか？(複数回答可)



出典：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」睡眠の質の状況(20歳以上、男女別)

## 不眠パターンへの対策

### 入眠障害の場合

ストレスの影響を強く受けやすい。眠れないときは一度寝床から離れ、眠くなるまで寝室に行かないようにする。また、寝床では眠ること以外はしないようにする。

## 不眠3パターン

### 入眠障害

寝付きが悪く  
なかなか眠れない

### 中途覚醒の場合

朝の日光を浴びると分泌される「セロトニン」というホルモンが、14～16時間後に睡眠に導く「メラトニン」というホルモンになるので、朝の日光を浴びる量を増やしてセロトニンを増やす。また、一日のリズムを整え、夜のメラトニンの分泌を増やすことで、中途覚醒を防ぐ。

### 中途覚醒

寝ている途中で目が覚め、  
その後なかなか眠れない

### 早期（早朝）覚醒の場合

体内時計のリズムがずれて、早まり過ぎていることがある。朝の日光を避け、目覚めてもしばらくはカーテンを開けずに過ごし、体内時計のスイッチが入らないように調整する。

### 早期（早朝）覚醒

起きる時間より2時間以上  
早く目が覚め、  
そのまま眠れない

## 夜間頻尿も思わぬ不眠の原因!?

夜間頻尿の原因は、前立腺肥大や膀胱の機能低下など様々な理由があげられますが、その一つに足のポンプ機能の低下があります。日中とった水分は、通常血液として全身を巡ります。しかし、加齢によって足の筋肉のポンプ機能が低下すると、血液が上半身まで押し上げられず、ふくらはぎにたまります。たまった血液は、就寝時に横になった際足から上半身に戻りますが、余分な水分は尿になり夜間頻尿が起こると考えられます。



ぐっすり&スッキリ

# すぐできる！ 安眠ガイド

これが基本！

## 安眠五箇条

睡眠の質は、日中の過ごし方と深く関係しています。  
だからといって、特別なことをする必要はありません。  
毎日のちょっとした心がけで、よりよい眠りを手に入れましょう。

1 **③ 食を規則正しく腹八分目で**  
朝食は心身の目覚めのために摂り、  
夕食は寝る3時間前には済ませましょう。



2 **② 適度な運動を毎日の習慣に**  
日中の運動は適度な疲労をもたらし、深い眠りに導きます。夕方以降の  
激しい運動は眠りにつきにくくなる場合があるので、避けましょう。

3 **④ 夜はリラックスして過ごす**  
睡眠前はできるだけリラックスして過ごしましょう。ストレッチや音楽  
鑑賞など、自分がリラックスできることを見つけるのがコツです。

4 **① 喫煙（ニコチン）・カフェイン・過度の飲酒を避ける**  
喫煙（ニコチン）やカフェインは覚醒作用があります。過度の飲酒は、  
眠りを浅くしてしまう原因になります。控えましょう。

5 **⑤ 起る時間は一定に**  
起床時間を一定にし体内時計をリセットする  
ことで、眠りにつく時間も安定します。



# つぶやき 入眠法

眠りが浅い、寝付きが悪い、という状態を解消する入眠法。  
特に、寝床で色々と考え事をしてしまう人におすすめです。

声に出さずに心の中で

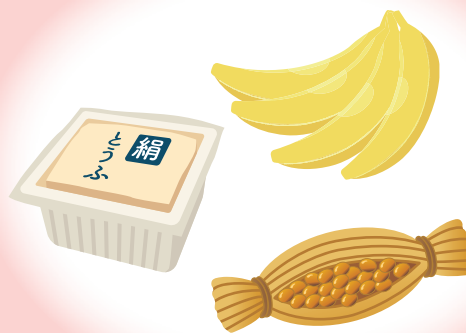


- ①あおむけになって、足を肩幅に開く。
- ②あごを引いて力を抜き、心の中で「アー」とつぶやく。

### ポイント

「アー」は、声に出さずに心の中で発するのがポイント。考え事していると、言語中枢が働き覚醒状態が続いてしまいます。「アー」にはとくに意味がないので、続けることで言語中枢が休止し脳が無音状態に入ります。やがて自然に覚醒から睡眠へと誘われていくでしょう。

# すこやか 安眠食材



## 大豆製品・バナナ

日光を浴びることのできるセロトニンは、睡眠に導くホルモンのメラトニンの元となる成分。このセロトニンを作るのが、必須アミノ酸の「トリプトファン」という成分。他に、乳製品や穀類にも含まれる。

## 玄米

ギャバ（ $\gamma$ アミノ酪酸）が多く含まれる。ギャバは、ストレス抑制効果や睡眠の質をサポートする効果があり、熟睡に深く関与している。

## 魚類・脂身の少ない肉類

ビタミンB群が多く含まれる。トリプトファンからセロトニンを合成するにはビタミンB<sub>6</sub>が必要。

## 乳製品

セロトニンは腸内で作られるため、腸内環境を整えることが大切。また、不眠症患者は腸内細菌の数が少ないというデータも。