

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、寝つきの悪さを改善するDIYをご紹介します。

寝つきの悪さを改善するDIY

不眠には、寝つきの悪い「入眠障害」、眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、早朝に目が覚める「早朝覚醒」などのタイプがありますが、最も多いのは入眠障害です。

寝ようと思っているのに、なかなか眠れず、寝返りを繰り返したり、もんもんと過ごしたりするなど、寝つきが悪く、つらい思いをしたという人は多いと思います。このようになかなか眠れず、ベッドに入ってから寝つくまでに2時間以上かかる場合は、入眠障害です。

毎日の生活では、次のような寝つきの悪さを改善するDIYを取り入れましょう。

●朝、太陽の光を浴びる

太陽光など、強い光には体内時計を調整する働きがあります。朝起きたら、カーテンを開けて太陽光を入れましょう。光を浴びることでメラトニンというホルモンが増え、およそ14時間後には徐々に眠くなってきます。

●就寝・起床時間を決める

週末の夜ふかし、休日の寝坊や



久保 明先生
(くぼ あきら)
医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

寝だめ、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意が必要です。平日、週末にかかわらず、できるだけ同じ時刻に起床、就寝することが大切です。

●適度な運動をする

適度な肉体的疲労は、心地よい眠りにつながります。午前よりも午後に軽く汗ばむ程度の運動をするのもおすすめです。

また、激しい運動は刺激が強すぎて寝つきを悪くするため逆効果。短時間の集中的な運動よりも、15分以上の有酸素運動のほうが効果的です。

●快適な寝室をつくる

眠りやすい環境づくりも重要です。ベッドや布団、枕などは、自分の体に合ったものを選びましょう。睡眠のための適温は20度前後、湿度は40%〜70%くらいに保つのがよいといわれています。

●昼寝は午後3時までに10〜15分

どうしても眠気がないときは、思い切って寝床から出て気分転換をしましょう。寝床にいる時間が長すぎると、熟眠感が減ってしまいます。

日中に眠気がおそうときは昼寝をしてもよいのですが、午後3時までに、10〜15分、長くても30分

程度の昼寝にしましょう。

●寝る前のリラックスタイム

よい睡眠を得るには、睡眠前に副交感神経を活発にさせるのがコツです。

寝る2時間前までに、38〜41度のぬるめのお風呂にゆっくり入り、体を温めると副交感神経が優位になります。42度以上の熱いお湯につかると交感神経が優位になるので、注意してください。

就寝するまでは、好きな音楽などでリラックスする時間をとり、心身の緊張をほぐしましょう。

●ブルーライトを避ける

夜遅くにスマートフォンやパソコンのディスプレイを見ると、これらから発光されるブルーライトが体内時計をずらし、寝つきを悪くします。少なくとも寝床につく90分前には、見るのをやめましょう。

●寝酒はしない

寝酒をすると寝つきがよくなるように思えますが、その作用は短時間で終わります。しかも飲酒の影響で深い睡眠が減り、早朝に目が覚めやすくなるので、睡眠の質が落ちます。

新刊! カリスマ内科医と組み立てる

DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」ではなく、「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。

久保 明 著
晶文社 定価：1,600円+税