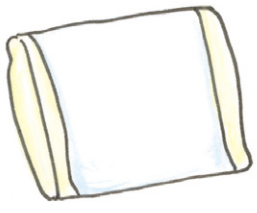
睡眠は疲労回復とストレス解消のチャンス!

皆さんは普段、何時間睡眠でしょうか。近年、「睡眠負債」という言葉をよく耳にするように、現代の日本人のほとんどが睡眠不足だと言われています。忙しい日常に追われる中で、つい睡眠時間を削ってしまうという人も多いでしょう。今回は、睡眠不足がもたらす心身への影響について考えましょう。

自律神経による睡眠の仕組み

私たちは、脳と体の両方を休めるために睡眠をとりますが、睡眠に関する仕組みのひとつに「体内時計機構」があります。朝に目覚めて夜に眠くなるという一定のリズムを刻む体内時計が、生活習慣の乱れなどによって正常に働かなくなると、不眠などの症状を引き起こすことになります。



そして体内時計と自律神経には密接な関係があります。自律神経には2種類あり、各自臓器が緊張して血流が促進される「交感神経」と、各臓器が弛緩して血流が穏やかになる「副交感神経」が存在します。2つの神経が交互に働く事で、私たちの臓器は無意識の内に丁度良いバランスを保っています。良い睡眠の為には、夜間に副交感神経の活動が優位になることが大切です。

ストレスと睡眠の関係

大きなストレスや慢性的なストレスを受けると、こうした自律神経のバランスが乱れると言われています。自律神経が正常に働いていれば、活動が活発になる日中には交感神経が、その後夕方から夜にかけて副交感神経が優位に働き、就寝時には自然と眠気が生じます。しかしストレスが溜まると、交感神経が刺激されて優位な状態となり、脳が興奮して日中のように活動に適した状態が続くことになります。これにより、就寝時に眠気が生じにくくなってしまうのです。

ノンレム睡眠が少ないと睡眠不足に

睡眠には、2つの異なる性質の睡眠状態があります。ひとつは、脳の一部が起きていて、情報整理や記憶の定着を行う「レム睡眠」。もうひとつは、脳が休息している状態で、いわゆる深い睡眠に入る「ノンレム睡眠」です。睡眠の約75%がノンレム睡眠、残り25%がレム睡眠だと言われており、この2つは約90分の周期で規則的に繰り返されます。

先述のように、ストレスによって夜間に副交感神経が働かなくなると、眠気が生じにくくなるだけでなく、こうした睡眠の周期にも乱れが生じます。脳の緊張状態が続くと眠りが浅くなり、夜中に何度も目が覚めてしまうようになります。ノンレム睡眠が少なくなるため、脳が十分に休息をとれず、睡眠不足の状態となってしまうのです。

ストレスによる睡眠不足を防ぐには?

自分の中で解消しきれないストレスが溜まっていくと、睡眠不足を加速させ、それが新たなストレスとなって悪循環に陥ることも。現代社会において、完全にストレスをなくすことは困難ですが、心身が過度のストレスを受けないよう、うまくコントロールしていくことが大切です。休日にスポーツに打ち込む、好きなものを食べに出掛ける、友人と話すなど、自分なりのストレス解消法を見つけられると良いですね。

また、ストレスが睡眠に与える影響を最小限に抑えるために、次のことを心掛けてみましょう。

1. 日中に長時間の昼寝をしない

長時間の昼寝をすると、自律神経のリズムが乱れ、夜間に眠れなくなってしまいます。昼食後に15~20分の仮眠をとると、午後からの集中力が高まると言われています。

2. カフェインの摂取は午前中まで

コーヒーやお茶類に含まれるカフェインは、交感神経を刺激し、睡眠の乱れを助長することがあります。午後になったら、カフェインの摂取は控えるようにしましょう。

3. ぬるめのお風呂に入る

37~39度のぬるめのお湯にゆったり浸かると、副交感神経が働き、リラックスした状態で眠りにつくことができます。

4. 安眠を妨げるアルコールに注意

アルコールは入眠を促す働きがある反面、睡眠が浅くなり熟睡しにくくなる欠点があります。寝酒は控え、温かいミルクやハーブティーを少量飲むのがおすすめです。

5. 眠りやすい環境を整える

室内は、やや涼しいと感じる温度に。できるだけ暗く、騒音のない状態が理想的です。吸収性に優れ、肌触りの良い寝具や寝まきを揃えることも大切です。

生きる上で不可欠な「睡眠」についてこだわりを持ち、より質の良い睡眠をとることができるよう、日ごろから心掛けたいものです。

渇いた身体に水・電解質を補給・維持の為に

エアコンの効いた室内で汗をかかない状況でも、
身体から水分が失われているため、
のどが渇いたと感じたときは、
既に身体は渇いた状態になっています。

OS-1
経口摂取不足や過度の発汗による脱水状態に

オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。

●そしゃく・えん下が困難な方にはゼリータイプがございます。

敏感な肌に、低刺激性スキンケア

SHISEIDO ドゥーエ

洗浄
汚れを取り除き肌を清潔に保つ

クレンジング
肌に必要なうるおいを残し、不要な汚れを落とします。

保湿・保護
肌のうるおいを保つ

乳液・化粧水・クリーム
肌へのなじみがよく、乾燥しがちな肌をしっかり保湿・保護します。

防御
紫外線から肌を守る

日やけ止め
紫外線A波、紫外線B波から肌をしっかり守ります。

保湿
赤ちゃんの肌に配慮した低刺激処方

ミルキーローション
紫外線から守るUVプロテクトミルク