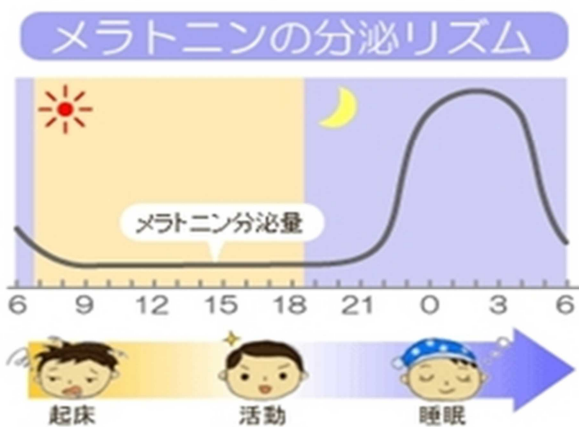


スッキリ目覚める睡眠

昼間に効率よく仕事をこなしたり、元気で過ごすためには、睡眠がとても大切です。しかし、現代は、日本人の平均睡眠時間は7.14時間(国民生活調査.2010年)と減少傾向であり、働き盛りの人では4割に不眠の疑いがあるという調査結果があります(不眠に関する意識と実際の調査.2014年)。

今回は、グッスリ眠ってスッキリ目覚めるポイントをご紹介します。

1. 眠りを誘うホルモン「メラトニン」



イラスト出所: <http://matome.naver.jp/>

メラトニンは、主に光によって調整される脳から分泌されるホルモンです。朝起きて太陽光を浴びると、分泌が止まり、起床後15時間前後に分泌が始まり、夜中にピークを迎えます。

メラトニンは、疲れをとったり、病気の予防や老化防止など、さまざまな効果があると考えられています。

夜間に強い光を浴びることが、不眠の原因になることがあります。

2. グッスリ眠って、スッキリ起きるポイント (生体リズムを生かす)

① 毎日、同じ時刻に起床して、朝食を食べる

昼間に覚醒ホルモン、夜間に睡眠ホルモンを分泌するリズムを整えます。

② 光を調整

起床後はカーテンを開けて光を浴びる。

寝る前2時間はパソコン、スマホ、TV等を避ける。

③ カフェインや飲酒を避ける

寝る前4時間はカフェインを避ける。寝酒は眠りの質を下げます。

④ 夕方～夜の軽い運動

20分程度のウォーキングやストレッチは眠りの質を高めます。



イラスト出所: tainaidokei.in/mechanism/3_5.html

《3・4月の相談日：原則、毎週金曜日》

3月：20日(金)、27日(金)

4月：3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)

●電子メールでの相談・相談予約を受け付けております(京都産業大学POSTを参照してください)。

京都産業大学ダイバーシティ推進室 カウンセラー(栗岡)

