

## vol.9 「睡眠でカラダを休める」

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。  
春分の日を過ぎると、いよいよ暖かい春の日がやってきますね。

さて、「睡眠デー\*」は、ご存知でしたか？日本では、睡眠健康推進機構が2011年から3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」、そして、その前後一週間を睡眠啓発のための健康週間としています。まさに今がそのウィークなんです！  
先月お伝えした通り、春は自律神経の乱れやすい季節、新生活や新しい環境でのストレスを受けた身体を睡眠によって回復させることが大切になります。

そこで、今回は睡眠について考えて見たいと思います。


睡眠には、大きく分けるとレム睡眠とノンレム睡眠があります。  
これら二つの睡眠を、交互に4、5回のサイクルを繰り返し、朝の目覚めを迎えると言われています。

レム睡眠 体は休んでいるが、脳は活発に活動している  
ノンレム睡眠 体も脳も休んでいる、深い睡眠

### 睡眠のはたらきってなに？

わたしたちの身体は、目覚めた時にパフォーマンスが良い状態になるように、睡眠中に身体のメンテナンスを行っています。

- ・ 脳や身体の休養
- ・ ホルモンバランスの調整
- ・ 免疫力のアップ
- ・ 記憶の整理と定着
- ・ 感情の整理
- ・ 脳内の老廃物の排除など



睡眠不足が続くと、心身の不調や生活習慣病などの疾病として、様々な問題が発生していきます。

\* 世界睡眠医学協会が、2008年から3月の第3金曜日を「世界睡眠デー」に制定しています。

そこで、今回ご紹介するのは、

「ぐっすり寝た」「朝スッキリ目覚める」など質の良い睡眠をとるためのポイントです。



毎日決まった時間に起床する。

お便り1号でもご紹介した通り、目覚めたら天気に関わらず、曇りの日でもカーテンを開けて朝の光を浴びる。



食事は、消化の時間を取るために、寝る3時間前くらいにすませる。

寝る直前の夕食や飲酒は、胃腸や消化器に負担をかけるので、安眠の妨げにつながります。

空腹で眠れない時は、消化によく温かい飲み物（白湯・カモミールティー）など飲むといいですよ。

首や目を温める。

寝る30分くらい前に、ホットタオルなどで首や目元を温めて、心身をリラックスさせる。

睡眠前のPCやスマートフォンの使用はなるべく控える。

（ブルーライトは、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制します。）

最後に、「今日も〇時間しか寝れなかった」と、睡眠時間に不安に感じている人は、睡眠時間の長さではなく、日中の活動に支障がでているかどうかをチェックしてみてください。睡眠時間が短くても支障がなければ、十分でなくても、おそらく、今のあなたに必要な睡眠時間は取れていると思ってください。

睡眠時間の長さではなく、質の良い睡眠が、翌日へのエネルギーチャージとなりますよ。

今日もよい日でありますように。



WE LINE@

WEのLINEに登録してね！

yukimichi 便りやWEのイベント情報などをお届けします

- 1：QRコード、または@cqh7655gで検索してフォロー
- 2：自動返信の内容に従ってメッセージを送ってください
- 3：友達リストにWEが表示されたら登録完了です！

女子生めしごと相談窓口

電話相談や対面相談を受け付けています。  
まずは相談日時を電話予約してください。  
予約受付時間 10:00 - 18:00（日曜除く）  
携帯 **080-9256-0035**（電話窓口専用）  
＊祝祭日・年末年始は休業



「yukimichi だより」とは、女性のしごと相談窓口よりほぼ月1で発行する  
相談員二人から、目にとめてくださったあなたへのお便りです。

