

9月 ぐっすり眠ろう



残暑が厳しい季節ですが、皆さん睡眠はとれていますか？
今月は睡眠の役割と心地よい睡眠のポイントを紹介します。

睡眠の役割とは？

毎日の睡眠は疲れた脳や身体を修復してくれます。脳の重さは成人男性で1,400gあり、体重に換算すると、わずか2%です。しかし、この脳は身体の各所からの情報を集中的に処理し、**信号を出して全身を制御**しているので消費エネルギーにすると、1日の18%(約350 Kcal)を脳で消費していることになります。

脳はどんな臓器？

脳は、非常に繊細で脆弱であり、機能低下しやすく、連続運転に弱い臓器です。**全身の司令塔**であるべき脳が損傷すると、正常な精神活動や身体動作ができなくなるため生存の危機にもつながります。そこで脳を休息させ、修復・回復させるための機能が**睡眠**なのです。

身体疲労は眠らなくても安静にすることで、回復できますが、脳は睡眠をとることでしか、修復・回復できません。

そのため日々の睡眠が生活には不可欠なのです。

睡眠と記憶力

近年、睡眠の効果によって記憶が定着することが明らかになっています。アメリカで意味をなさないつづりを10個正しく覚えさせ、直後に眠った場合と眠らなかつた場合について、1時間後、2時間後、4時間後、8時間後にそれぞれ何個正解できたかという実験を行いました。

その結果、眠った場合には覚えた数は2時間後までは減り続けましたが、それ以降は変化しない、つまり**記憶の固定化**がみられました。

それに対し、ずっと目を覚ましていた場合は正解個数が減る一方でした。つまり、人は眠ることによって、出来事を脳に刻み込んでいるのです。日々の生活の楽しい場面を長い間覚えておくためにも、しっかりと睡眠をとりたいですね。

ぐっすり眠る方法

①入浴のタイミング

外出先から帰宅して夕食前に入浴を済ませてしまう人も多いのではないのでしょうか？しかし寝つきをよくするには**就寝3時間前**が理想的で**37~39度のぬるま湯**にゆったり入ると効果的です。食事直後の入浴は消化吸収のために胃腸に集まっていた血液が体表面へ散ってしまい、消化吸収が十分に行えなくなるため避けましょう。反対に空腹時の入浴も脳貧血を起こしやすくなるので要注意です！！



②カップ1杯のホットミルク

ホットミルクは心地よい眠りを誘う効果がありますが、これは牛乳中の**トリプトファン**が関係しています。トリプトファンは睡眠を助けるメラトニンというホルモンの生合成に必要だからです。

③楽々30分運動

安眠を得るためには精神的なストレスをなくし、ゆったりとくつろいだ気持ちで床に入ることが大切です。そして**ストレス解消効果**があるのは積極的に体を動かし、**運動**することです！運動は全身の筋肉をリズムカルに動かす柔軟体操、急ぎ足の散歩、ラジオ体操など、軽く汗ばむもので十分です。毎日時間帯を決め、**30分を目安**に運動してみましょう。また、**午後**に運動することで適度な疲労が残り安眠に繋がります。



④快適な温度

寝室の温度は**夏場は22~23度、冬は12~13度、湿度は40~60%**が最適です。

眠っている私たちの体は体温の調節機能が低下してしまうため、暖房でも冷房でも付けっ放しにしておくのは避けましょう。入眠までの使用か、入眠後30分~1時間でスイッチが切れるよう設定しておくとうまいでしょう。

出典
「睡眠と健康」



喫茶店風モーニング

しらすには骨を丈夫にするカルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富です！

レシピ 1枚分

- 食パン (1枚)
- しらす (適量)
- とろけるチーズ (1枚)
- ケチャップ (大さじ1杯)
- パセリ (適量)

作り方

- ①食パンにしらすを散らし、ケチャップをかける
- ②とろけるチーズをのせ、焦げ目がつくまで焼く
- ③パセリを振ったら完成☆

のりの佃煮を塗ったり、オリーブオイルを振るなどのアレンジも美味しいです。

同志社女子大学 たま