

リビングプレス

Living Press



春の睡眠トラブルを撃退! 質のよい眠りを取り入れて快活に過ごす

「春眠暁を覚えず」と故事でもあるように、うららかな陽気に誘われてついウトウトしてしまうことはありませんか？
じつは春は睡眠の質が低下しやすい季節。睡眠トラブルが続くと、日中の活動のパフォーマンスに影響を及ぼすほか、
心身に不調をきたすこともあるため注意が必要です。良質な睡眠をもたらす生活習慣を取り入れて、健やかな毎日を送りましょう。

Point
1

春の睡眠トラブルは主に 自律神経の乱れが原因

睡眠には、自律神経（活動時に優位になる交感神経と、リラックス時に優位になる副交感神経からなる神経）のバランスが大きく影響します。春は、知らないうちに心も体も無理を重ね、自律神経のバランスが崩れやすい季節。1年の中でも**気圧の変化が激しく寒暖差が大きいこと**、そして**職場や学校での環境変化によって疲れやストレスを感じる機会が増える**ことがその要因に挙げられます。自律神経のバランスが崩れると体内時計が乱れてしまうため、疲れていても寝つけなかったり、日中に眠くなったりと睡眠に影響が出やすくなるのです。Point2で紹介する項目を日々意識して実践することで体内時計のサイクルが整えられ、睡眠の質の改善が期待できます。

Point
3

寝つきやすい姿勢を確認し 枕の高さを調整する

枕選びでまず、注目したいのは**自分が寝やすいと感じる姿勢**。体重が均等に分散し全身に負担がかからない「あお向け」が理想的とされますが、一方「横向き」は気道が確保しやすく、いびき対策や、腰痛緩和にも効果的です。いずれの姿勢も下の図を参考に、**寝返りをさまたげず、首や肩に負担がかからない高さの枕**を選びましょう。いま使っている枕をベースに、バスタオルなどをプラスして高さや位置などを調整してみてもいいでしょう。

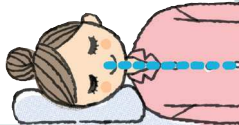
あお向け

首すじから肩にかけてのラインが自然なS字カーブになるかを確認。首すじとマットレスの間にすき間がないかも確認。



横向き

頭から背骨にかけてのラインがまっすぐな姿勢を保てるかを確認。枕が低いと頭が不安定になり、首に負担がかかるため注意。



あお向けで寝たときに、首すじにすき間ができてしまう場合は、バスタオルを円柱状に巻いたもので首の下をサポートするとよい。

Point
2

起床時・日中・就寝前に実践! 体内リズムを整える生活習慣

起床時 朝日を浴びる 同じ時間に起床する

人間の体内時計の1日周期は25時間といわれ、実際の生活と1時間のズレがあります。起きたら**すぐに朝日を浴びる**ことでこのズレが自然にリセットされ**体内時計が生活サイクルに適應**ようになります。大切なのは、寝る時間が遅くなったとしても、**同じ時間に起きる**ようにすること。結果として睡眠サイクルが極端に乱れることなく、トラブル解消につながります。

日中 仮眠する(20分以内) 夕方に軽い運動をする

人間の睡眠と深く関わる**深部体温(脳・内臓の温度)**は1日のうちで高低差があり、体温が低くなると眠気を誘い、高くなると元気になるという特徴があります。深部体温が**低くなるのは起床から8時間後と22時間後**。朝6時に起床したとしたら、最初の眠気が訪れるのは午後2時ごろです。強い眠気がある場合には**20分以内の仮眠**をとるようにしましょう。逆に、深部体温が**高くなるのが起床から11時間後**。朝6時に起床したとしたら、夕方5時が最も快活になる時間帯です。少し遠回りして帰宅するなど**簡単な運動を取り入れる**ことで体温調整が働き、良質な睡眠につながります。

就寝前 就寝1~2時間前に入浴する

ストレッチで緊張をやわらげる

就寝前にはリラックスをして、深部体温を下げるのが大切です。ぬるめのお湯(38~40℃程度)に浸かると、自律神経の乱れを整える効果があります。**入浴のベストな時間帯は就寝の1~2時間前**。入浴で一時的に上がった体温が下がっていくタイミングで横になりましょう。さらに横になった状態でできるストレッチを取り入れると、筋肉のこわばりや心の緊張をほぐせて効果的です。

あお向けで力を抜いた状態で両足首を前後に動かすストレッチ。鼻からゆっくり息を吸い込みながら両足首を手前に起こし、口から3~5秒かけて息を吐きながら、両足首をもとの位置に戻す。これを5回繰り返す。

