

睡眠で心も体も健康!

「ちょっとぐらい寝なくたって大丈夫!」なんて思っている人はいませんか? きちんと睡眠をとることが心と体の健康に大きく関係しています。

睡眠の役割

脳を休ませる

脳の神経細胞は、毎日たくさん
の情報を処理したり、体中に
さまざまな命令を出したりして
一生懸命働いています。
そのため、疲れをとる
ために、私たちが毎日
睡眠をとって冷やしてあ
げること、疲れから
回復させています。



免疫力を高める

免疫力とは、体にとってよく
ない細菌やウイルスとたかかう
力のことです。免疫力は睡眠中
に高まります。逆
に、睡眠不足が
続くと免疫力が
下がり、病気に
かかりやすくな
ります。

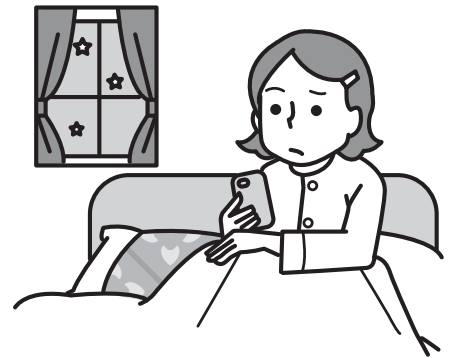
成長を助け、 疲れから回復させる

脳下垂体という部分から分泌
される成長ホルモンが、寝てい
る間に骨を伸ばしたり筋肉を成
長させたりしています。成長ホ
ルモンは、特に睡眠前半のノン
レム睡眠の間に最もたくさん出
ます。また、成長ホルモンは細
胞の新陳代謝を進めて、傷んだ
細胞を寝ている間に治す機能
もあります。

よい睡眠を得るためのコツ

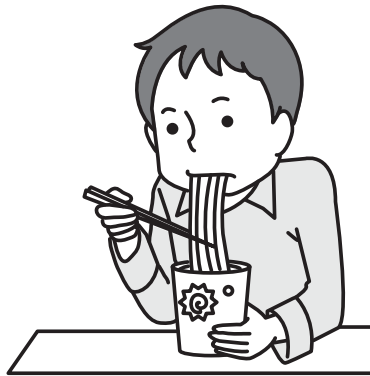
スマホやタブレットを寝る前に使わない

スマホやタブレット、パソコンやテレビなどからは「ブルーライト」という光が出ています。スマホやタブレットはテレビやパソコンと違って手元で使うので、画面と目の距離が近くなり、ブルーライトの影響も大きくなります。ブルーライトは太陽の光にもふくまれていて、朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、脳や体を活動状態に向けて活性化します。そのため、夜にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いしてしまいます。すると、内臓や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は眠るための準備ができなくなり、睡眠不足になってしまいます。



寝る前にはものを食べない

食べ物を食べると、胃や腸は食べ物を消化するために活動します。食べ物は、消化されるまで数時間かかります。寝る前にもものを食べた場合、みなさんが眠っている間に胃や腸は食べ物を消化するために働くことになり、休むことができません。



湯船のお湯は 40°Cくらいに

40°Cくらいのお湯にゆっくりつかると、体が温まって、副交感神経という神経が刺激されて活発になり、首や肩の疲れがとれてリラックスできます。