

質の良い睡眠とは？

体力回復を効果的にサポートする睡眠
良い睡眠で体のメンテナンスを



日本人の5人に1人は、睡眠時に何らかの障害を抱えているのが現状のようです。睡眠の時間が不足しているばかりか、質にも問題があると考えられ、生活習慣病の原因にもなるといわれています。また、昼間に耐えがたい眠気に襲われる「ナルコレプシー」も最近話題になっています。では、私たちの睡眠の実態はどうなっているのでしょうか。理想的な睡眠を得るにはどうしたら良いのか探していくことにしましょう。

眠りの質について

睡眠時間が足りていても体の休息は充分とはいえません。睡眠中は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」を繰り返しています。レム睡眠中には基本的に筋肉は動かないようになっていますが、脳は活動しており夢をみています。一晩にノンレム睡眠とレム睡眠を4～5回繰り返します。つまり、寝入ってから約3時間の間にノンレム睡眠に達すれば、脳も体もやすませることができるため朝起きた時に満足感を与えることができるのです。また寝入ってから2～3時間後に分泌されるのが成長ホルモンです。これは、「細胞の修復」や「疲労回復」に役立っています。明け方になると成長ホルモンに代わってコルチゾールというホルモンの分泌が高まり、体が目覚める準備をはじめます。

(コルチゾールは、ストレスホルモンとも呼ばれ、ストレスが溜るとコルチゾールの分泌が増え睡眠の質が悪くなります)

質の良い睡眠のために必要なこと

人間には体内時計があり、24時間11分と発表されています。1日24時間とずれているため睡眠に影響が出るといわれています。これをリセットし合わせることで生活のリズムが生まれます。

体内時計をリセットするのに有効なのは、朝起きた時に太陽の光を浴び、きちんと朝食を摂ることです。

1日のリズムを取りもどしたら、睡眠、入浴、食事を計画的に行うことです。

入浴はシャワーではなく40℃くらいのぬるめのお湯につかることで、副交感神経が優位に傾き心や体の緊張がほぐれます。お風呂上がりにストレッチを行うことも質の良い睡眠の後押しになります。

早寝、早起きは自律神経のバランスを整え疲労回復に役立ちます。



快眠にお勧めの食材

- ・グリシン……蛋白質を構成している非必須アミノ酸で神経伝達物質の一つとして働いています。天然の食材に含まれています。特に海老、ホタテ、蟹、カジキマグロなどの魚介類に多く含まれ、旨味成分にもなっています。
- ・トリプトファン…必須アミノ酸の一つで、睡眠をコントロールしている脳内物質のセロトニンやメラトニンはトリプトファンから作られています。トリプトファンは牛乳・乳製品や豆・豆製品、バナナ、アボカド、肉類、たらこなどに比較的多く含まれ、朝に摂ると日中は気分が安定し眠気も少なく夜ぐっすり眠れます。
- ・ギャバ……脳や脊髄などの中枢神経に存在し神経伝達物質の一つです。
(γアミノ酪酸) 自然界にも存在し玄米、胚芽米などの雑穀米、トマト、アスパラガスやスプラウトなどの発芽野菜、ココアなどに含まれています。

「寝る子は育つ」というように、食事から摂った栄養を使って体を成長させたり修復したりするのに大切な時間帯です。質の良い睡眠で元気な一日をスタートしましょう！

