

健やかな眠りを手に入れる！

睡眠力アップ講座【実践編】

株式会社ドクタートラスト
保健師

今回の研修の目的

睡眠の質を上げる方法を理解し、
睡眠改善方法を日常生活に取り入れることができる

目次

1. 光・体温のコントロール
2. 自律神経ケア
3. 生活習慣チェック～嗜好品～
4. 生活習慣チェック～朝食～
5. 生活習慣チェック～週末の過ごし方～



現代社会の睡眠問題

日本人の5人に1人は不眠症

寝る暇がない



睡眠不足

時間はあるが眠れない



不眠

寝る時間が不規則



リズム障害



光のコントロールが重要

人間は光によって体内時計を整える

サーカディアンリズム (24時間と**15分**)



朝の光

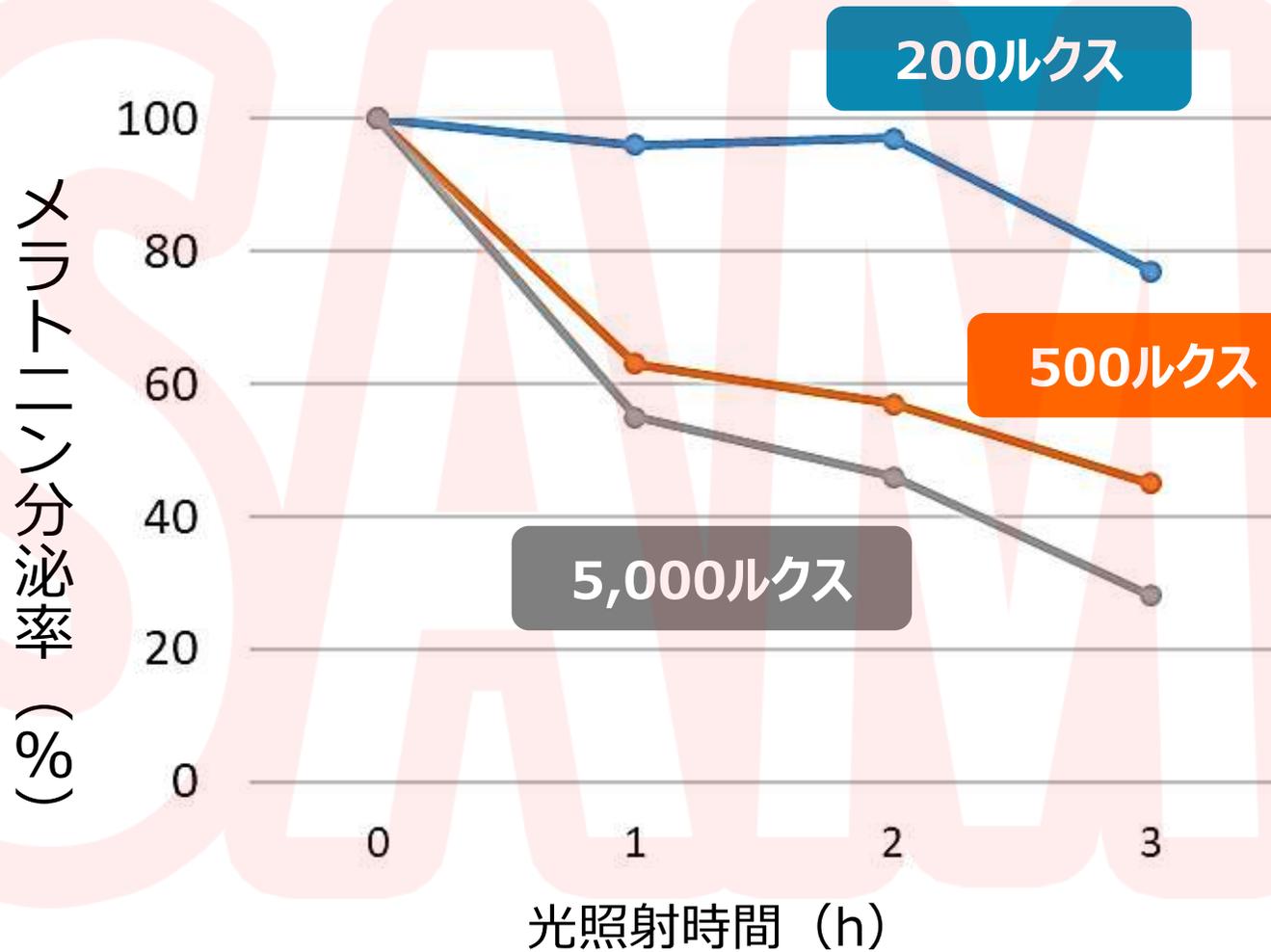


この15分のリセット = 朝の光

光を極める！

- 朝はしっかり明るく、夜はしっかり暗く
- 目覚める前から光を浴びることで起きやすくなる (瞼も透過する)
- 「朝起きたら、カーテンを開けて光を浴びる」でもOK
- 積極的に光を浴びることで睡眠ホルモンの前駆物質 <セロトニン> が分泌

夜に明るい部屋に居続けると…



明るい部屋に3時間いると…

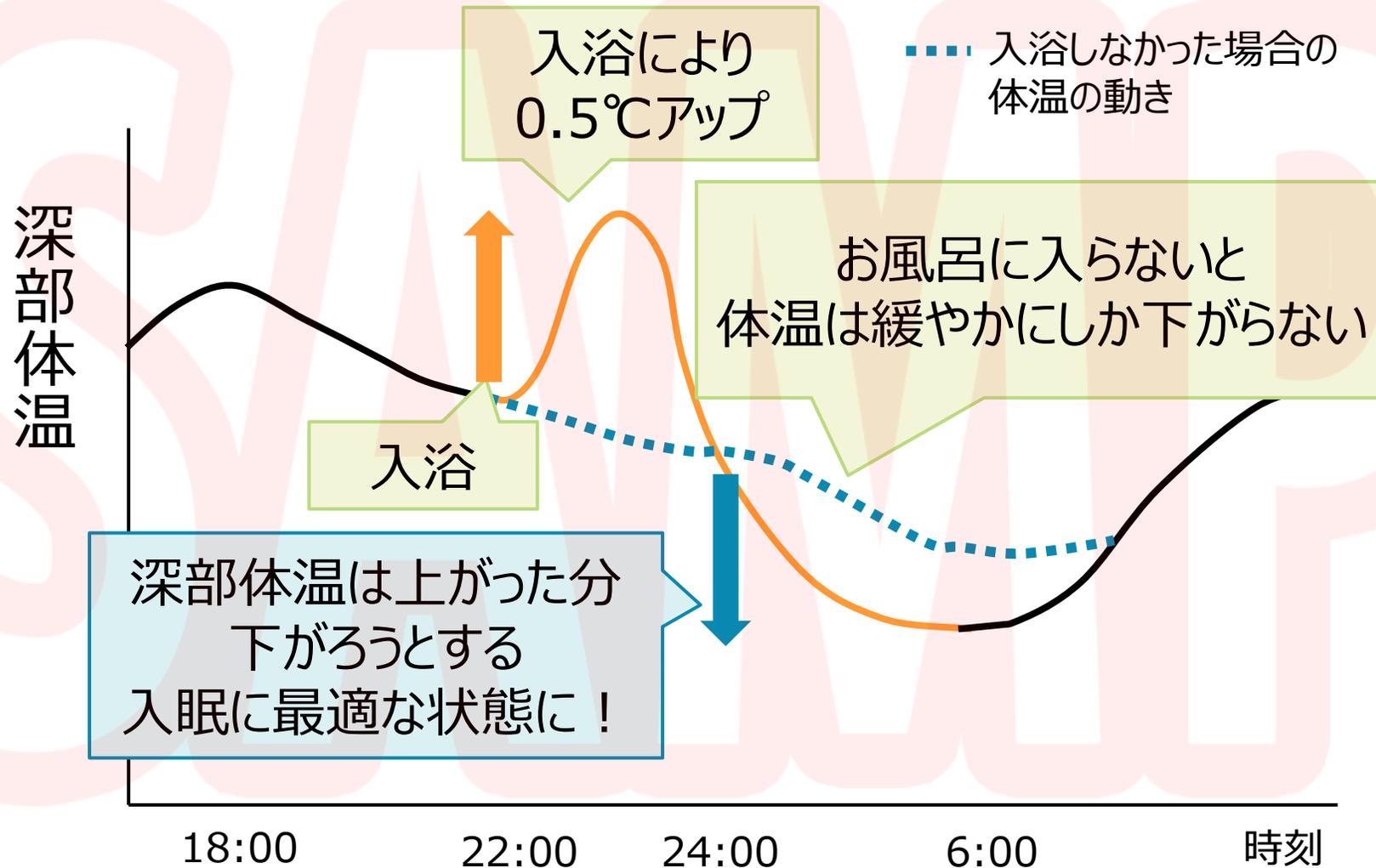
メラトニン分泌が
50%抑制される

自然に眠りに
つきやすくなる明るさは…

150ルクス

参考文献：鳥居鎮夫編『睡眠環境学』（朝倉書店）

体温のコントロールも大事！



- 夏は…
適宜冷房器具を使う
- 冬は…
寝るときは電気毛布の
スイッチを切る

四肢からの熱放散が
必要！

眠れないのに布団の中にいませんか？

寝付けない（入眠までに30分以上かかる）

- いろんなことに思考をめぐらす
- 「早く寝ないと」と焦る
- 携帯電話を使って時間をつぶす

交感神経優位、光刺激でメラトニン抑制

！悪循環！



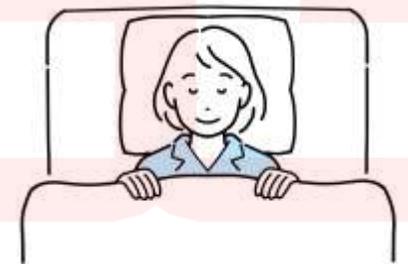
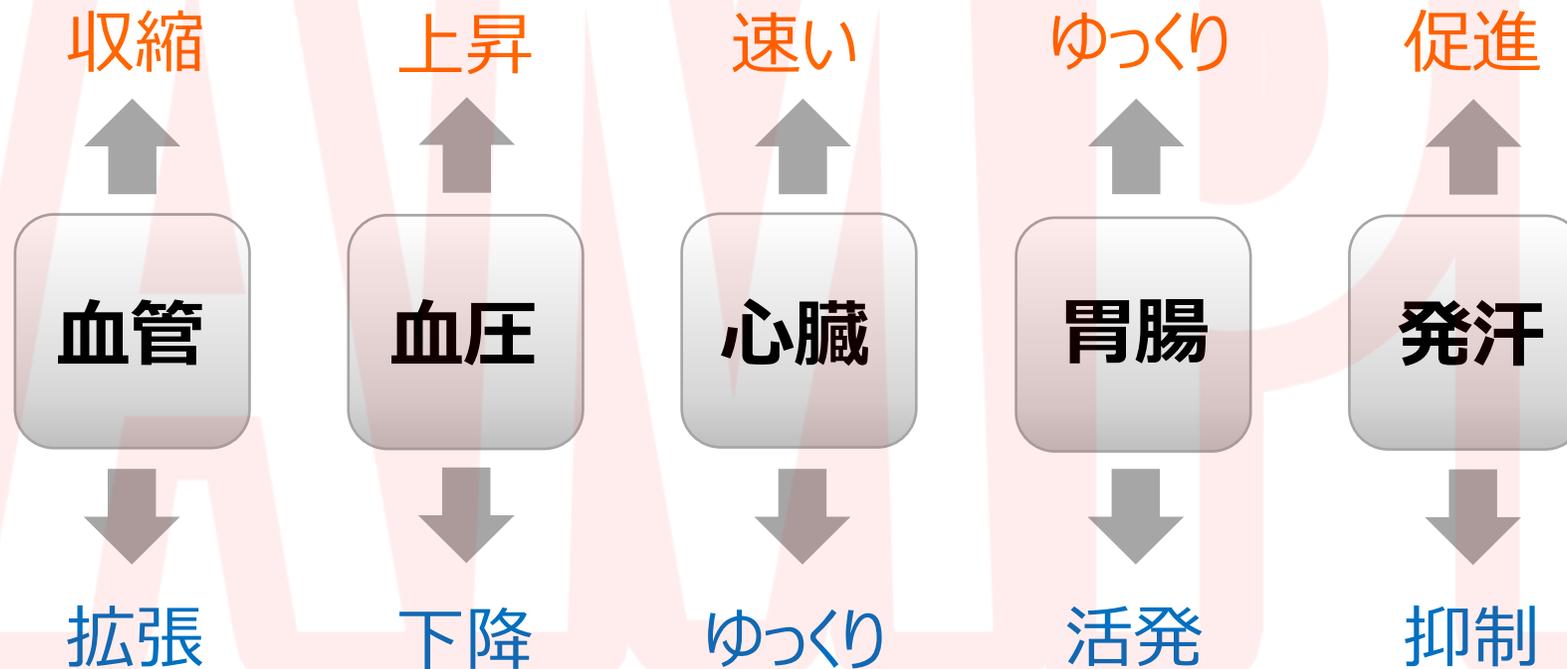
眠れないときは一度布団から出ましょう！

快眠モード：副交感神経が優位



「深いノンレム睡眠」には副交感神経優位が必要

交感神経：緊張、不安な状態のとき



副交感神経：リラックスしているとき、寝ているとき

体内時計を目覚めさせる栄養素

朝食に炭水化物とたんぱく質をとることが、体内時計のスイッチをいれ、ズレをリセットすることに効果的です。

炭水化物

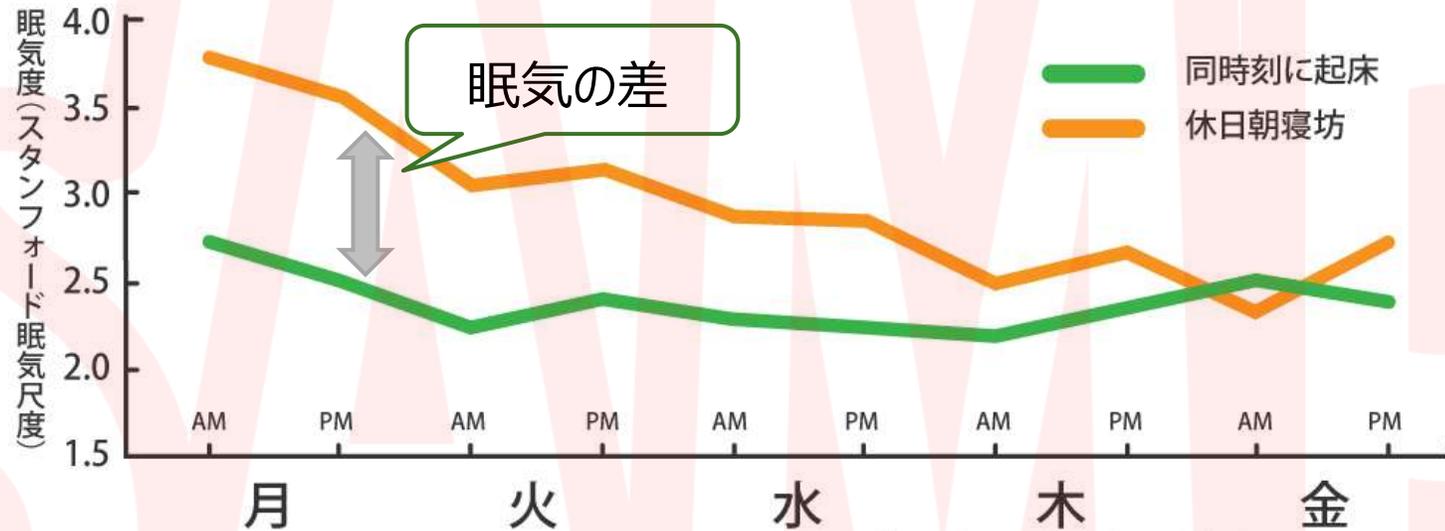


たんぱく質



ブルーマンデー予防！週末の過ごし方

「休日朝寝坊」すると週半ばまで眠気が強い！



Sleep and biological Rhythms 2008;6:172-9

ソーシャルジェットラグ
(社会的時差ボケ)
と呼ばれている



- ① 休日でもできるだけ平日と同じ時刻に起床しましょう
- ② 昼寝も活用 (15~20分程度がおススメ！)

