



「体内時計」リセット大事

【25】

会津医療センターの

教えて、先生!



Q 眠れないのが悩みです。スムーズに入眠できて、ぐっすり眠るためのアドバイスがほしいです。(会津坂下町 女性 85歳 S・Aさん)

A 快眠のための生活習慣をいくつかご紹介します。習慣的な運動は、寝付きと深い睡眠に効果があります。負荷の少ない有酸素運動が良く、夕方から夜の運動がより良いタイミングだと言われています。

ぐっすり眠るには

入浴については、就寝前に体温を一時的に上げて寝付きを改善させてくれます。就寝の2〜3時間前の入浴が理想で、半身浴も効果があります。

人には臓器を約24時間周期で働かせる「体内時計」があり、睡眠にも密接に関連しています。この周期は24時間よりやや長いため、毎日早めてあげる必要があります。朝の光は体内時計を調節してくれるため、朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。曇りの日でも体内時計のリセットには十分な明るさがあります。逆に、夜の光は体内時計を遅らせます。夜間の白色灯はその作用が強く、暖色系の明かりが理想と言われています。スマートフォンやパソコン

の画面から生じる「ブルーライト」は、就寝前の使用で体内時計のリズムを乱してしまいます。

食事に関しては、体内時計を整えるために規則正しく取ることが望まれます。朝食は簡単なものでもよいので、糖分を補給しましょう。就寝近くの食事は、消化活動が睡眠を妨げるため控えましょう。コーヒー、お茶などに含まれるカフェインには覚醒作用があり、敏感な人は就寝の5〜6時間前から控えた方がいいでしょう。お酒は睡眠を浅くしてしまい、寝酒は好ましくありません。

(心身医療科准教授 志賀哲也)
【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】