

みみセンターだより

睡眠と健康について

◎睡眠とは？

みなさんは一日何時間寝ていますか？しっかりと早寝早起きをしているでしょうか。夜更かしなどはしていませんか？

睡眠は体の疲れをとるだけでなく、**脳を休める**という意味でもとても大切です。

→ ホルモンが分泌され、新陳代謝を促して日中の活動で痛めた体を修復！
免疫力もUP！



◎睡眠をとらないとどうなるの？



睡眠不足や、不規則な生活を続けていると以下ようになってしまいます。

→ ①体力低下 ②注意力低下 ③判断力低下 ④作業効率の低下
睡眠中に分泌されるホルモンの一種・**セロトニン**が不足すると…？
→ 依存症やうつ病・イライラする・精神不安定…etc

◎より良い睡眠のためには？

①起床する時は明るく、就寝する時は暗く！

光を浴びると…？

→ ホルモンの量や身体のリズムを整える！

ホルモンに関しては身体に浴びる光の量も関わっています。できるだけ起きるときは明るく、寝るときは暗くするなどの工夫をしましょう。



②睡眠の妨げになるようなものはやめましょう！

→ 就寝前のカフェイン、アルコール、タバコ、食事には要注意！！



③脳をリラックスさせる！

そのためには…？

→ 眠る1時間～2時間前には仕事や勉強などの作業を止める。
室内の照明をダウンさせ読書をしたり音楽を聞いたりなどゆったりと過ごす。

ぬるま湯にゆっくりつかると、足浴、適度な運動、ストレッチなども効果的！



④すっきりとした目覚めのために工夫をする！

→ 冷水で洗顔、熱めのシャワーを浴びる、軽いストレッチ運動、朝ごはんを食べるなどですっきり！



現在、夜更かしをする人や昼夜逆転の生活をする人などが増えてきていますが、生活リズムを整えて心も身体も健康に保ちましょう。

