

# この倦怠感、取れない疲れは睡眠が原因だった？ / 睡眠の質の豆知識！

## 睡眠の役割とは？

『脳と体の休息』『記憶を整理して定着させる』『ホルモンバランスの調整』『免疫力を上げて病気の予防』『脳の老廃物をとる』等、**睡眠は起きているときにできない重要な役割**があり、睡眠の質が低下してしまうと生活習慣病などの疾患リスクを高めます。



## 睡眠の質を上げるポイント



### 光

メリハリをつけるためにも、日中はセロトニンの分泌を促す**太陽の光を浴び**、夜は光をなるべく**避ける**と眠りやすくなります。

寝室は眠りのホルモン：メラトニンを減らすブルーライトが含まれる白い光ではなく、赤みがかった暖色系の色がおすすめ！



### 音

眠れない時は、波や木の葉の音などの**自然の音**、**歌詞のない音楽**を聴くことで眠りやすさを促せます。

歌詞のある曲だと眠りづらくなってしまいうため、リラックスできる曲がおすすめ！音量は図書館くらいの静けさがポイントです。



### 温度

室温は**16～26度**、湿度は**50%前後**がおすすめ。寝る30分前に天井に風を送り、日中に溜った部屋の中の熱を循環させましょう。

体温が下がる時に眠くなる為、1時間前までの入浴や、軽いストレッチなどで体温を上げておくと眠りやすくなります。

## 栄養素 食事やアルコールは寝る3時間前までに済ませると、消化が眠りを妨げることなくオススメです！



### トリプトファン

大豆製品・まぐろ・牛肉・卵等

トリプトファンがセロトニンとなり、セロトニンが**夜間睡眠ホルモン：メラトニン**になります。



### GABA

発酵食品、茸類、穀物類、トマト等

GABAは**精神の興奮を抑え心身をリラックス**を促します。ストレスは眠りに影響するため、積極的な摂取が◎



### グリシン

エビ、ホタテ等の魚介類、肉類等

グリシンは**深部体温を下げる効果**があるため、寝つきをよくします。

最後に、睡眠時間は何時間が良いという決まりはなく、日中に眠気がなく活発に活動できる日の**睡眠時間が自分にとって十分な睡眠時間**です。就寝時間や起床時間、日中の状態を記録してみると、自分に合った睡眠を見つけることができるので試してみてください♪

# あおば新聞

## どうして寝苦しい？夏の不眠症……P1

疲労の取れない夏の寝苦しきの基礎知識についてご紹介。

## 祝！南郷7丁目あおば接骨院オープン！……P2・3

6月に、北海道エリアの14店舗目となる店舗が新たにオープン！素敵なエピソードと、夏場に気を付けたい症状を併せてご紹介♪

## 知ってた？睡眠の質の豆知識……P4

実は適切な睡眠時間は個人差があるのをご存じですか？今回は睡眠の質を上げるポイントについてお届けします。



## 寝ているだけで筋トレができる！楽トレ

電流パッドを貼るだけ♪

夏は薄着で身体のラインが気になる季節。でも熱中症も心配で運動も苦手…。そこでおすすめなのが、**30分寝ているだけで誰でも筋トレ**が出来る『楽トレ』！詳細はスタッフへお尋ねください♪



## どうして寝苦しい？夏の不眠症

皆さんこんにちは。最近の睡眠はいかがでしょう？ぐっすり眠ることができていますか？夏は**高温多湿**の為、**汗の蒸発があまりされず体温の低下が起こりづらい**です。そのため**寝つきが悪く、眠りが浅くなります**。眠れずに日頃の疲れが溜っていくのは嫌ですよね？

今回は睡眠の質を上げるポイントについてご紹介いたします！日頃の疲れをとるためにも、ぜひ最後まで読んでいただき少しでも試していただけたらと思います。

予防方法、おすすめ栄養素・ストレッチはこちら → P4



2つ以上は要注意！

### 不眠症の主な症状

寝つきが悪い、眠りが浅い、早朝覚醒、日中の倦怠感、食欲低下、集中力低下 等