

# ～輝きの子育て～

## 新しい生活習慣のススメ ココロとカラダの回復術！

エシックス＝カフェモカ＝の小雑誌の特集に上記のテーマで、睡眠コンサルタントの友野なお氏が睡眠にまつわるQ&Aが掲載されていました。かなりのページ割かれていましたが大切に思われる個所を一部抜粋し簡略にまとめてみました。ご参考にして下さい。

Q 睡眠はなぜ必要なのですか？

睡眠はココロとカラダの健康の維持、日中のパフォーマンスの向上にとって必要かつ大切なものです。

Q 良い睡眠の定義は？

良い睡眠は睡眠時間と睡眠の質です。一般的には“7時間”を理想の睡眠時間と頭の片隅に入れておいてください。

Q 睡眠不足や寝すぎにリスクはありますか？

一日の睡眠時間が6時間以下の場合、風邪を引くリスクが4.24倍高くなるとの報告があります。睡眠不足はうつ病を発症させるリスクも高いと言われます。寝すぎも安心できません。“よく寝ているのに、体調がすぐれない”のは睡眠の質が良くないということになります。

Q 睡眠を取るベストな時間帯は？

睡眠のゴールデンタイムは0時から6時、起床は6時から8時。理想的な睡眠時間の7時間を0時から6時に重ねると、23時から6時、または0時から7時に睡眠を取るのがベストでしょう。

Q 寝る前にやってはいけないワースト3は？

寝酒 激しい運動 スマートフォン、少なくとも就寝時間の30分前から手放しましょう。

Q カフェインは睡眠に関係ある？

カフェインは研究ベースでも、「脳に覚醒作用を及ぼす」と報告されています。高齢者ほど「カフェインを摂るならお昼、遅くても夕方まで」と言われています。基本的には夜8時以降、カフェインは取らない方が良いでしょう。

Q 睡眠の質を上げる眠活テクニック

寝返り上手が睡眠の質を決める！？いい睡眠は睡眠の量×質で決まりますが、睡眠の質の決め手になるのが「寝返り」です。個人差はありますが、ひと晩に20回程度、寝返りをうつといわれています。寝返りをスムーズにうつために、着目したいのがパジャマ。ジャージやスエット、ルームウェアなどを着用して寝る人が多いですが、これらのウェアはそもそも眠ることを目的に作られていません。寝る時はパジャマを着るようにしましょう。また、そのままソファでつい寝落ちすることはよくありますが、寝る時は寝具でというのが大原則。スムーズな寝返りをうてる環境で寝ることが大切です。

Q 部屋は暗くして寝たほうが良い？

就寝中は部屋を真っ暗にするのが理想です。明るい部屋で寝る女性ほど肥満度が高い結果が出ています。暗闇が苦手な人は目線より低い位置に取りつけて使う人感センサーライトなどの間接照明を活用しましょう。

Q 気持ち良く目覚める方法は？

快適な目覚めには朝、太陽が昇るにつれて寝室内が明るくなる漸増光（ぜんぞうこう）が入ることが大切です。遮光カーテンを使用している場合は、10cm程度の隙間を作り、朝には気持ちのいい光が差し込むようにするのがポイントです。