

* Total Beauty Project

秋の夜長に気になる健康キーワード! 睡眠障害

寝つきが悪い、眠りが浅い、目覚めが悪い…。ストレスフルな現代社会、日本人のおよそ5人に1人が睡眠に関して何らかの悩みを抱えているといわれています。今回は眠りにまつわる雑学を交えながら、秋の夜長に備えて知っておきたい睡眠障害の症状や対策をご紹介します。

What's 睡眠障害?

「睡眠障害」とは、睡眠と覚醒に関するさまざまな症状を総称したものです。現在、88種類にも及ぶといわれています。

こんな症状ありませんか?

【代表的な睡眠障害の症状と原因】

- なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める…

▶ 不眠症の恐れあり

ストレスや運動不足、環境の変化など原因も症状もさまざま。起きたい時間の2時間以上前に目が覚め、その後眠れないなどの症状も。

- 日中に耐え難い眠気に襲われ居眠りしてしまう…

▶ 過眠症の恐れあり

夜十分な睡眠をとっていても、日中に強い眠気が生じ起きているのが困難に。食事中や会話中、運転中など、時と場所を選ばず眠り込んでしまう「ナルコレプシー」が代表的。

- 「遅寝、遅起き」が続いて、正常に戻せない…

▶ 概日リズム睡眠障害の恐れあり

体内時計のリズムと昼夜のサイクルが合わないために起こり、交代勤務制の仕事をしている人や生活の不規則な人に多い。時差ボケもこの障害の一つ。

- 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘される…

▶ 睡眠呼吸障害の恐れあり

代表的なものに「睡眠時無呼吸症候群」があり、激しいイビキと無呼吸を周期的に繰り返す。肥満、あごが小さい、首が短い人に多い。

眠りの雑学

睡眠は心身をメンテナンスしてくれる大切な時間。心身の健やかさは上質な睡眠あってこそなのです。

★美人は夜つくられる!

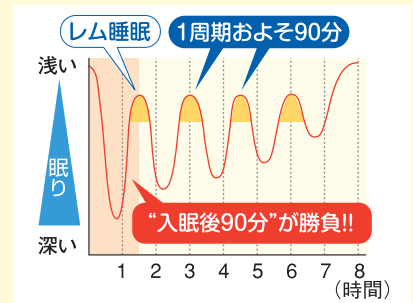
眠っている間に新陳代謝を促す成長ホルモンが分泌され、細胞が生まれ変わります。肌だけでなく、髪的美しさも夜につくられています。

★入眠後90分が勝負!

成長ホルモンが多く分泌されるのは、深い眠りの時。眠りは入眠直後が一番深く、徐々に浅くなって目が覚めるので入眠後90分が勝負です。

★睡眠は量より質!

理想の睡眠時間は8時間といわれていますが、睡眠時間は個人差が大きいので、日中眠気がなく、気力が充実していれば問題ありません。



- ショートスリーパー 6時間未満
- バリュアブルスリーパー 6~9時間
- ロングスリーパー 9時間以上

日本人の平均睡眠時間は約7時間半

歴史上の人物では、ナポレオンは3時間、エジソンは4時間、アインシュタインは9時間以上だったといわれています。

快眠のコツ

上質な睡眠で一日の疲れをその日にリセット。快眠グッズをあれこれ試す前にこの5ヶ条を実行!



- 毎朝同じ時間に起きる
早起きは早寝につながり、体内リズムが整います。休日の朝寝坊は1時間ほどに。
- 昼寝は15時までの20分程度に
昼食後から15時までの昼寝は日中の眠気解消に効果的。30分以上の昼寝は逆効果。
- 夕食は就寝の4時間前までに
満腹も空腹も寝つきを悪くさせます。空腹で寝つけないときは消化の良いものを少量に。
- 夕食後の嗜好品はほどほどに
タバコやカフェインは覚醒作用があり、アルコールは眠りを短くさせてしまいます。
- 入浴は就寝の1時間前までに
人は体温が下がりがかけた時に眠くなります。熱いお湯ではなく、ぬるま湯がベスト。

