

“目からうろこ”の快眠法

眠れる ヒント!

“目からうろこ”の快眠法 眠れるヒント



“ちょっとした工夫”で、
睡眠が変わる!

★ ★ ★
1万人のお悩みを解決した快眠セラピスト

三橋 美穂 先生監修



★こんなときに、お読みください!

- ☑ なかなか寝つけないときに
- ☑ ぐっすり眠れないときに
- ☑ 朝からどんよりのときに
- ☑ 睡眠不足のときに



“目からうろこ”の快眠法 眠れるヒント

2016年9月3日 発行

発行・編集 …… 味の素株式会社

監修 …… 三橋 美穂 (快眠セラピスト)



監修 三橋 美穂 (みはし みほ)

★ 快眠セラピスト。寝具メーカーの研究開発部長を経て2003年に独立。現在は、全国での講演や執筆、個人相談のほか、ベッドメーカーのコンサルティング、ホテルのコーディネート、快眠グッズのプロデュースなど、企業の睡眠関連事業にも広く携わる。とくに枕は、その人の頭を触っただけでどんなタイプの枕が合うかわかるほど精通。

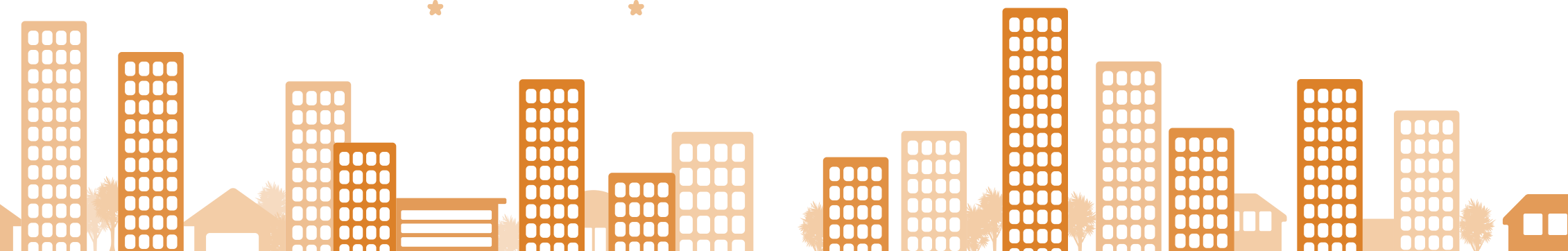
★ 近著に『驚くほど眠りの質がよくなる 睡眠メソッド100』（かんき出版）、『脳が若返る快眠の技術』（KADOKAWA）ほか、世界中で話題のおやすみ絵本の日本語版『おやすみ、ロジャー魔法のぐっすり絵本』（飛鳥新社）の監訳も手がける。

“目からうろこ”の快眠法

眠れる ヒント!



! ★ ★ ★ ★ ★
・目からうろこ”の快眠法 眠れるヒント
! ★ ★ ★ ★ ★



★はじめに

睡眠不足でお悩みの方に、必要な睡眠時間を尋ねると、ほとんどの人が、「7〜8時間」と答えます。実はこれは、不正解。「必要な睡眠時間は、年代ごとに違う」というのが、正しい解答です。

では、「寒い夜に、靴下を履いて寝るのは、正しい睡眠習慣だと思いますか？」という質問はどうでしょう。多くの方が「そう思う」と答えられますが、実はこれも間違いです。

このように、私たちは、睡眠に関する「間違った思い込み」や「かくれ悪習慣」を持っています。これが、睡眠のお悩みがなかなか解消できない原因のひとつとなっているのです。

そこで本書では、正しい睡眠のためのヒントをご紹介します。もちろん、冒頭の質問について詳しく解説した項目も、ちゃんとご用意しています。

睡眠は、毎日のちょっとした心がけで驚くほど変わるもの。この本に書かれたヒントを参考に、ぐっすり気持ちの良い眠りを手に入れましょう。



良い睡眠を手に入れるカギは、ご自身にあった快眠法を見つけることにあります。

朝型の人もいれば、夜型の人もいるように、睡眠のタイプはそれぞれです。「まずはひとつの項目を試してみて、うまくいったら次に進もう」「うまくいかなかったから、別の項目をやってみよう」というように、肩の力を抜いてチャレンジしてみてください。いろいろ試して

いくうちに、きっとあなたにぴったりの快眠法が見つかるはずです。まずは、「今」感じているお悩みのページをめくり、無理なくできそうなヒントから始めましょう。



P05~

なかなか
寝つけないときに

原因は、こんな
“かくれ悪習慣”に
あるのかも？

- ★ 昼寝でぐっすり
- ★ 夕食後に緑茶で一服



P43～

睡眠不足の
ときに

こんな
“間違った思い込み”を
していませんか？

- ★ 仕事のために、最初に
削るべきは睡眠時間…
- ★ 良い眠りは、
睡眠時間次第…



P37～

朝から
どんよりのときに

“体内時計”の
コントロールで、
目覚めが変わる！

- ★ 早起きが苦手なのは、
人間なら当たり前！
- ★ 目覚めが変わると、
眠りも変わる！



P23～

ぐっすり
眠れないときに

ぐっすり眠る
秘訣は、
“体温調節”にあり！

- ★ ぐっすりのための
お風呂テク
- ★ エアコンの温度設定で、
“深い眠り”が手に入る！



ヒントの種類

ご用意した良い睡眠のためのヒントは、4種類。
今のご自身の生活スタイルや知識と比較しながら、
正しい睡眠習慣を身につけましょう。

寝室 環境

寝室の温度や照明の設定、布団の中での過ごし方など、睡眠に最適な寝室環境をアドバイスします。

睡眠 知識

眠りのメカニズムや、理想の睡眠時間など、知っているようで実は知らない睡眠知識を解説します。

生活 リズム

“目覚めのスイッチ”の入れ方や、上手な昼寝や仮眠のとり方などをお伝えします。

食べ物 飲み物

睡眠に良い飲食物、悪い飲食物をご紹介します。



Let's try
for good sleep!

第1章



なかなか 寝つけないときに

年齢とともに、寝つきが悪くなってきた。
ストレスや心配事で、どうも寝つけない。

そんな夜は、無理に眠ろうとせずに、
ここからのページをめくってみてください。

01

「寝つけない」のではなく、
「まだ眠る時間ではない」のかも？

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物

！
眠くないのに、布団にいるのは逆効果。

なかなか寝つけないという方の中には、かなり早い時間から、布団に入っているケースが多くみられます。あまり知られていませんが、実際に必要な睡眠時間は年代によって異なり、45歳で6時間30分、65歳で6時間が目安です。（健康づくりのための睡眠指針2014「厚生労働省より」必要以上に長く布団に入ってしまったらと時間を過ごしてしまうと、眠りが浅くなるなど、「睡眠の質」を悪化させてしまうのです。

Let's try!!



布団にいる時間は、必要な睡眠時間+30分が目安。

眠くないのに布団に入るのが習慣になると、脳が布団を“眠る場所”ではなく、“眠れない場所”だと認識してしまいます。65歳以上の方なら、必要な睡眠時間である6時間+30分を目安に、夜11時に就床して、朝6時前に起きてみるのが良いでしょう。長い時間眠っても、ぐっすり感が得られないという方は、一度、思い切って睡眠時間を削ってみるのも良い方法です。

Let's try!!



思い切って、布団から出てみる。

布団に入ってもなかなか寝つけない夜は、明かりを落とした室内に戻り、ラジオや音楽などを聞いてリラックスするのがおすすめです。同様に、朝早く目覚めたときも、布団から出て朝刊を読み始めるなど、ただだと布団にいる時間を減らしてみましょう。



02

「羊を数えると眠くなる」は迷信!?

！ かえって頭が冴えてしまうことも。

「羊を数えると眠くなる」というのは、もとは外国でつくられたおまじないだといわれています。英語のSHEEP(羊)が、SLEEP(眠り)に似ているという説や、ジープと発音するときに、スーッと息が抜けてリラックスできるからという説があります。この理屈ですと、日本語で羊を数えてみても、あまり効果がなさそうです。数えることに「一生懸命になり過ぎると、かえって目が冴えてしまうことも。良い寝つきのために何よりも大切なのは、入眠時間をリラックスして過ごすことです。」

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

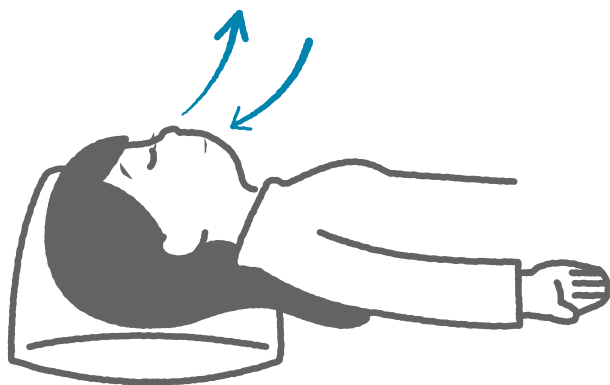
生活
リズム

食べ物
飲み物



4・7・8呼吸法を試してみましよう。

スムーズな寝つきにすすめるのが、アメリカの著名な健康指導者であるアンドルー・ワイル博士が提唱する4・7・8呼吸法です。布団の中に入ったら、「4秒吸って、7秒止めて、8秒吐く」といった呼吸を繰り返してみてください。次第に呼吸のリズムが整って交感神経の働きが抑えられ、リラックスした状態で寝つくことができます。秒数は目安ですので、数えることに一生懸命になる必要はありません。あまり力を入れ過ぎるとかえって目が冴えてしまうこともあるのでご注意ください。



03

“ぐっすり昼寝”は、禁物！

！ 昼寝は、“うとうと”程度がベスト。

実は、昼寝は上手にとると、夜の「睡眠の質」を良くさせる効果があることが知られています。上手な昼寝のポイントは、長く深く眠らないこと。あまりぐっすり眠ってしまうと、夜の睡眠に悪影響が出てしまうからです。ぐっすり眠った感じがなくても、目をつぶってうとうと**するだけで十分**。睡眠レベル1〜2と呼ばれる、昼寝にぴったりの浅い睡眠をとることができます。

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物



昼寝から、すっきり目覚めるために。

昼寝で眠り過ぎないためには、「横にならずに椅子で寝る」「目覚ましをセットする」などが良いでしょう。また、コーヒーなどに含まれるカフェインは、飲んでから20〜30分後に効いてくるといわれています。ですから昼寝前にカフェイン飲料を飲むと、起きた頃にちょうど効いてきて目が覚めやすくなります。



適切な昼寝時間は、年齢ごとに違う。

昼寝の長さは、55歳以下の方は15〜20分、55歳以上の方は30分が目安。昼寝の時間帯は、昼12時〜3時までが良いでしょう。うまく昼寝がとれれば、午後も活動的に過ごせて、夜の睡眠にも良い効果が期待できます。初めは短時間でうまく起きられなかったり、昼寝後に眠気が残ることもありますが、しばらく続けて昼寝上手を目指しましょう。

04

昼寝のコツをつかんで、
夜もぐっすり！



夕方以降の仮眠は、夜の睡眠を妨げる。

「仕事や外出でくたくたになって夕方に仮眠をしたら、夜眠れなくなった」という経験はありませんか？そもそも睡眠には、一定の時間起き続けることで「睡眠負債」が溜まっていき、これがある程度まで達すると眠りに落ちるというメカニズムがあります。夕方以降の仮眠は、この「睡眠負債」を解消してしまうため、夜の眠りに悪影響を及ぼしてしまうのです。

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物



寝る前の8時間は、眠らない。

就寝時刻の前8時間に昼寝をとるのは、厳禁です。寝る前の8時間は、しっかりと覚醒を保っておくことが、夜の良い睡眠のためには重要なのです。そうすれば、「夜、なかなか寝つけない」「眠りが浅くて、夜中に目が覚める」といったお悩みも解消できるはずです。たとえば、普段夜の11時に寝る方でしたら、午後3時以降の昼寝は禁物です。



夕方以降に、活動的に過ごす習慣を。

昼寝をしてはいけない夕方以降の時間帯。部屋の中でくつろいでいると、つい眠ってしまうようでしたら、外出の予定を入れたり、積極的に家事をするなど、活動的に過ごすように心がけましょう。また、夕方以降に軽く体を動かすことは、夜の睡眠にも好影響を及ぼすことがわかっています。

05

意外な落とし穴！

夕食後に飲む、“ほっと一息”の緑茶。

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物

！ 5〜6時間続く場合もある、カフェイン効果。

「カフェインで目が冴えてしまうから」という理由で、寝る前の飲み物に気をつけている方は多くいらっしゃいます。一方で、あまり意識されていないのがカフェインの持続効果。個人差はありますが、その覚醒作用は5〜6時間続く場合もあるので、就寝前だけでなく夕食後の飲み物にも注意が必要です。また、カフェイン入りの飲み物を飲んでも、ちゃんと眠れるという人も安心はできません。眠りが浅くなっている場合もあるので、できる限り夜のカフェインは控えましょう。



夕食後・就寝前には、 カフェインレスの飲み物を。

カフェインレスの飲み物には、白湯、麦茶、蕎麦茶、ハーブティーなどがあります。ハーブティーの中でおすすめなのが、リラックス効果があり眠りに良いとされるカモミール。その他、オレンジやレモンなどの柑橘系の爽やかなフレーバーや、ジンジャーなど体を温めてくれるものもあるので、季節やその日の気分にあわせて、楽しみながら使い分けてみましょう。

■ 飲料に含まれるカフェイン量

飲料	約1杯に含まれるカフェイン量 (1杯200mlで換算)
レギュラーコーヒー (浸出液)	約 120 mg
煎茶	約 40 mg
紅茶	約 60 mg
玉露	約 320 mg
ウーロン茶	約 40 mg

カフェイン100mgを摂取すると、通常、若年層で3～4時間、高齢層ではさらに長い間、覚醒作用が持続します。

文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より算出

06

つつい点けてしまう、
豆電球の罠。

！ 目を閉じていても、実は、光を感じている。

「夜中にトイレに行くときに便利」「真っ暗よりも安心できる」そんな理由から、寝ている間もつい点けっぱなしにしてしまう豆電球。この程度の明るさなら、目を閉じてしまえば問題ないと思われるかもしれませんが、そんなことはありません。実際に、真っ暗な室内と、豆電球を点けた室内で、まぶたを閉じて比べてみてください。目を閉じていても、豆電球の明かりを感じるということがわかります。この明るさが、眠りのホルモンであるメラトニンの分泌を抑えて、「睡眠の質」を下げてしまうのです。

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物

Let's try!!



睡眠を妨げない照明器具を。

たとえば、足元のみを照らすフットライトを使用したり、もしものときのために枕元に懐中電灯を常備するなど、睡眠を妨げない照明器具を活用しましょう。

Let's try!!



夜中のトイレは、懐中電灯で。

夜中、トイレに行くために点けた明かりで目が覚めてしまったことはありませんか。そんな方におすすめなのが、懐中電灯です。足元だけを照らしていけば、強い光が目に入って、眠気が吹き飛んでしまうこともありません。とはいえ、安全が第一ですから、あまり暗いようでしたら、いつも点けている電灯の数を減らすなどの工夫で対応しましょう。



私の月明かりは、
いい明かり？
それとも
悪い明かり？

07

布団の中での読書は、
寝つきに良い？悪い？

！ 本に没頭すると、頭が覚醒してしまう。

「眠れないときは、布団の中で本を読む」という方がいらつしゃいますが、この習慣はあまりおすすめてできません。本に没頭しすぎると、頭が覚醒してうまく寝つけなくなってしまうからです。また、スマートフォンや携帯電話を布団の中で見るのも禁物です。液晶画面の明かりは、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑え、良い睡眠の妨げとなります。

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物



布団の中は“眠る場所”だと意識づける。

布団の中で、だらだら過ごしていると、“布団＝眠る場所”ではなく、“布団＝眠れない場所”だと脳が思い込んでしまいます。大切なのは、布団の中は、読書やスマートフォンを見る場所ではなく、“眠る場所”だとしっかり脳に認識させることです。眠れないときは、布団の中で他のことをするのではなく、一旦布団から出て、少し照明を落とした別室でリラックスして、眠気がきてから布団に戻りましょう。



睡眠時間を短くしてみる。

「長時間寝たのに眠った気がしない」「布団に入ってもいつまでも眠れない」という方は、一度思い切って睡眠時間を削ってみるという方法があります。「眠くなるまで布団に入らない」と決めて、睡眠時間をいつもより1時間短くしたら、ぐっすり眠れるようになったという方もいらっしゃいます。

08

理想の睡眠時間は、 年代ごとに違う？



45歳で6時間30分、65歳で6時間。

必要な睡眠時間は年齢とともに変わってきます。実は、8時間睡眠がベストなのは、10代前半まで。歳を重ねるとともに、必要な睡眠時間は短くなっていくのが一般的です。45歳になると6時間30分、65歳では6時間が目安だといわれています。

（「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省より）

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物



過度に睡眠時間を気にしない。

実際に必要な睡眠時間は、私たちが思っているより短いのが現実です。「〇時までには寝なければ」「〇時間は眠らなければ」と間違った思い込みでご自身にプレッシャーをかけていませんか？日中、眠過ぎて困ることがなければ、十分な睡眠がとれている証拠。何時間寝なければと、過度に睡眠時間を気にする必要はありません。



ご自身にあった睡眠時間を見つけてみましょう。

必要な睡眠時間は右ページのとおりですが、ご高齢でもぐっすり9時間眠れるという方がいらつしやるように、適切な睡眠時間は人それぞれ。ご自身の傾向を知るために、その日の睡眠時間と翌日の体調を日記やカレンダーに書き込んでみましょう。続けるうちに、ぴったりの睡眠時間がわかってくるはず。根拠なく睡眠不足だと思い込んで、むやみにプレッシャーを感じることもなくなります。



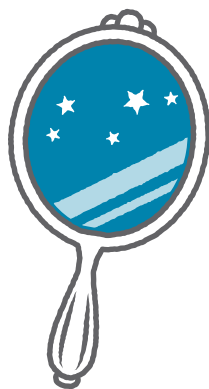
睡眠中にやってくる “お肌のゴールデンタイム”の真実とは？

よくテレビや雑誌などで、「夜10時から深夜2時までの睡眠が、お肌のゴールデンタイム」といわれていますが、実はこれは少し不正確な表現です。

そもそも美肌づくりには、「深睡眠」と呼ばれる睡眠の中で最も深い眠りが関わっています。この「深睡眠」が、お肌や体の修復に大切な成長ホルモンを分泌してくれるのです。

そして、「深睡眠」の大半が現れるのが、就寝から3時間くらいまでの時間帯。これが、一般的な就寝時間である夜の10時や11時を基準に計算されて、「夜10時から深夜2時までが、お肌のゴールデンタイム」といわれているのです。

当然、就寝時間が変われば、お肌のゴールデンタイムも変わっていきます。大切なのは、就寝時間ではなく、「深睡眠」をしっかりとること。毎日ぐっすり眠ることを心がけて、輝く美肌を目指しましょう。



Let's try
for good sleep!

第2章



ぐっすり 眠れないときに

睡眠時間は十分なのに、満足感が得られない。
寝つきはいいけれど、夜中に何度も目が覚めてしまう。

そんな「睡眠の質」の悪化を
解消するヒントをご紹介します。

09

”寝酒“は、睡眠の天敵!?

！寝る前のアルコールは、眠りを浅くする。

「寝つけないから、ちょっと一杯」という方がいらつしやいますが、実は、良い睡眠にとってお酒は天敵。一時的に入眠を促すことはありますが、眠りを浅くしてしまうなど、良い睡眠を妨げてしまいます。また、アルコールには利尿作用があるため、夜中のトイレで目覚める回数が増えてしまうこともわかっています。

ヒントの種類

寝室
環境睡眠
知識生活
リズム食べ物
飲み物



寝酒を習慣化しない。

寝酒のデメリットは、眠りを浅くしたり、トイレの回数を増やすだけではありません。クセになって飲まないと眠れなくなったり、慣れが生じて酒量が増えてしまう場合があります。気分転換のための飲酒は夕食時までにして、就寝3〜4時間前は控えましょう。



就寝前は、ノンアルコールビールがおすすめ。

就寝前にどうしても飲みたいときは、ノンアルコールビールがおすすめ。ノンアルコールビールにも含まれる麦芽には“GABA”と呼ばれるリラックス効果のある成分が多く含まれているといわれています。



10

お風呂は、 良い睡眠のための準備体操。



お風呂での体温上昇が、良い睡眠の決め手。

入眠時、人は体内の熱を外に逃がすことで「深部体温」と呼ばれる体の中心部の温度を低下させ、速やかに深い眠りに入っていきます。就寝前の入浴で、一旦体温を上げておくと、お風呂から出た後に、この「深部体温」の低下がスムーズにおこなわれ、良い睡眠が得られます。

ヒントの種類

寝室
環境睡眠
知識生活
リズム食べ物
飲み物



ぐっすり眠るには、シャワーではなく入浴を。

良い睡眠のためには、シャワーで済ませず、しっかりと湯船に浸かって体温を上げることが大切です。理想的な湯温は、少しぬるめの40度程度。リラックスしながら10〜15分程度、ゆったり体を温めましょう。お湯の温度を熱くし過ぎると、交感神経が高まって目が冴えてしまい、かえって眠れなくなってしまうのでご注意ください。



入浴のタイミングはご自身の体質に合わせて。

暑がりの方は眠りにつく1時間ほど前、寒がりの方は30分くらい前の入浴がおすすです。



11

寝苦しい夏。

熱帯夜の快眠法は？

！寝苦しさの原因は、
”体温調節“がうまくいっていないから。

熱帯夜が寝苦しいのは、暑さで入眠時の「体温調節」がうまく機能しなくなることが原因です。そもそも人は、体内の熱を外へ逃がし、「深部体温」と呼ばれる体の中心部の温度を下げることで、深い眠りに入っていきます。しかし、室温が高い夏になると、体内の熱を外に逃がすのが難しくなります。そのため、「深部体温」がうまく下がらず、ぐっすり眠れなくなってしまうのです。

ヒントの種類

寝室
環境睡眠
知識生活
リズム食べ物
飲み物



エアコンで、睡眠にベストな寝室環境に。

エアコン設定のポイントは、就寝前に室温を25度まで冷やしておき、就寝時に27℃
29度に変更すること。そうすれば、涼しい部屋でスーッと入眠でき、睡眠中に体を
冷やす心配ありません。



エアコンが苦手な方は、扇風機を。

扇風機で微風を送ると、皮膚表面から熱が奪われ涼しく感じます。うちわであおぐ
程度の微風は、体感温度を約2度下げるといわれています。扇風機を天井に向けて
首振りにし、寝室の空気をゆるやかに動かしましょう。室温が30度を超える場合は
熱中症が心配されるので、エアコンもあわせて使いましょう。

12

寒い冬。

靴下を履くと、眠りが浅くなる!?

ヒントの種類

寝室
環境睡眠
知識生活
リズム食べ物
飲み物寝るときの厚着は、体温調節の妨げに。

冷え性の方の中には、「冬場になると、寒くて眠れない」という方が多くいらつしゃいます。だからといって、寝間着の上にフリースを着たり、靴下を履いたまま眠るのは逆効果です。人は、眠りにつくとき、手足などから放熱することで、体の中心部の温度である「深部体温」を下げ、深い眠りに入っていきます。寝るときの厚着は、この体温調節の妨げになってしまいます。寒いときは、厚着ではなく、寝具で調整をしましょう。

Let's try!!



レッグウォーマーがおすすめ。

足元が寒くてどうしても寝つけないという方は、靴下ではなく足先の開いたレッグウォーマーを履きましょう。これなら、足を温めながら、体の熱を上手に放出することができます。

Let's try!!



電気毛布は、就寝時にスイッチオフに。

夜通し電気毛布をつけっぱなしにするのも、「深部体温」がうまく下がらない要因になります。就寝前に温めておき、就寝のときにはスイッチを切りましょう。



13

”身動きしない眠り”と
”寝返りの多い眠り”はどっちが良い？

ヒントの種類

寝室
環境睡眠
知識生活
リズム食べ物
飲み物

！ 一晩に20〜30回の寝返りが必要。

「身動きひとつしなくらいぐっすり眠った」という表現がありますが、実はこれは間違いです。寝返りは、血のめぐりを良くしたり、布団内の温度や湿度をコントロールするので、良い睡眠には欠かせません。一般的に、一晩に20〜30回の寝返りが必要だといわれています。



広めの睡眠スペースを確保しましょう。

寝返りの回数が少ないのは、就寝スペースの問題かもしれません。狭すぎる布団で眠っていたり、ペットと一緒に眠る習慣はありませんか？睡眠が浅いと感じたり、夜中に目が覚める方は、ゆったりとした睡眠スペースを心がけましょう。



寝返りしやすい、寝間着や寝具選びを。

上手な寝返りのためには、体を締め付けず、吸湿性・通気性に優れたシルクや綿素材の寝間着がおすすめです。また、冬場など重たい布団を何枚も重ねてしまうのも、体を固定してしまいます。一枚で、軽くて温かい羽毛布団に切り替えるなど、寝具選びも工夫してみましょう。

14

深い眠りをサポートする
食品がある！

！”睡眠アミノ酸“と呼ばれる成分グリシン。

タンパク質のもととなる栄養素であるアミノ酸。その中のひとつで、魚介類などに多く含まれる、グリシンというアミノ酸があります。このグリシンに、睡眠の中で最も深い眠りである「深睡眠」をもたらすチカラがあることが、味の素(株)の研究によって明らかになりました。その機能から、グリシンは「睡眠アミノ酸」とも呼ばれています。

ヒントの種類

寝室
環境睡眠
知識生活
リズム食べ物
飲み物

Let's try!!



就寝前に、3000mgの摂取を。

ぐっすり深い睡眠を得るためには、「睡眠アミノ酸」グリシンを就寝前に3000mg摂取するのがポイントです。

“睡眠アミノ酸”
グリシン。
私も飲んで
みようかしら。



寝汗は、 良い睡眠のバロメーター。

この本でも何度かご紹介していますが、人は眠りにつくために、体の中心部の温度である「深部体温」を下げていきます。これによって、“活動”から“睡眠”の状態へと入っていくのです。

「ぐっすり気持ち良く眠っているとき、ふと夜中に目が覚めると汗をかいていた」という経験があるかもしれません。それは、「深部体温」を下げるために、体の表面から上手に放熱できた結果です。赤ちゃんが眠りにつくとき、手足が温かくなったり、うっすら汗をかきだすのも、このメカニズムが順調に働いている証拠です。

うまく放熱して良い睡眠が得られるように、下着や寝間着は体を締め付けず、通気性・吸収性が良いシルクや綿の素材を選びましょう。

一方で、夜中のいびきが増えて、それに伴って汗をかくようになった場合は要注意。

“睡眠時無呼吸症候群”の可能性もありますので、一度医師に相談されることをおすすめします。



Let's try
for good sleep!

第3章



朝から どんよりのときに

朝が苦手なのは、体質だから仕方がない。
早起きが續かないのは、三日坊主の性格だから。

そんな“思い込み”をしている方に
ぴったりのアドバイスをご用意しています。

15

超簡単！

朝からシャキッと目覚める方法。

！ “目覚めのスイッチ”が
オフ状態なのかも。

朝、いつも目覚めが悪いという方は、体内にある“目覚めのスイッチ”が入っていないのかもしれないかもしれません。“目覚めのスイッチ”をオンにする方法は、太陽の光を浴びること。太陽の光は、私たちが考えている以上に明るく、曇りの日の光でも十分に目を覚ます効果が期待できます。

屋内の光では不十分！

“目覚めのスイッチ”をオンにするには、
2,500ルクス以上の明るさが必要です。

照度[ルクス]

0.1	1	10	100	1,000	10,000	100,000
星あかり(街灯なし)	月あかり(街灯なし)	住宅地夜間道路	市街地夜間道路	バーなどの客席	地下連絡通路	晴天屋外 薄曇り屋外 曇天屋外 晴天時窓際(南) 晴天時窓際(北) 明るいオフィス 一般住宅屋内
環境						

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物



午前中に30分程度の日光浴を。

午前中に30分程度、太陽光を浴びると、「目覚めのスイッチ」が入るだけでなく、夜になつて眠りのためのホルモンであるメラトニンが分泌されるようになり、「朝すっきりで、夜ぐっすり」の好循環が生まれます。



日常生活で、上手に太陽光を取り入れましょう。

たとえば、通学や通勤時に地下通路ではなく屋外を歩いたり、朝食を窓際の席で外を眺めながらとったりと、ご自身のライフスタイルにあわせて太陽光を取り入れる工夫をしてみましよう。「お肌のために太陽の紫外線は避けたい」という方は、日陰を歩きながら、屋外の明るさに目を向けるだけでもOK。ポイントは、太陽の光を視覚的に感じることにあります。

16

「早起きが苦手」なのは、
人間なら当たり前!?



人の体内時計は、毎日少しずつズレていく。

「サーカディアンリズム(概日リズム)」という言葉をご存じですか?これは、人の体に備わっている、一日を刻む体内時計のことです。実は、この体内時計は、24時間よりも少し長い周期で刻まれています。そのため、毎日少しずつ夜更かしの方向にズレてしまうのです。「早起きは難しいけれど、夜更かしや朝寝坊は楽」と感じるのはそのためです。

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物



太陽光が、体内時計のズレをリセット。

24時間+αの体内時計を、1日24時間の周期に合わせてくれるのが、太陽光です。朝、太陽の光をしっかり浴びれば、体内時計のズレがリセットされて、毎日すっきり目覚められます。



早起きのコツは“光”。

朝起きても眠気が抜けないという方がいますが、起きたときに強い眠気が生じる現象を睡眠慣性といいます。この睡眠慣性を減少させる方法のひとつが“光”を浴びること。その際、室内の明かりではなく、しっかりと太陽光を浴びることがポイントです。昼寝の後に眠気が抜けないときもこの方法はおすすです。



夢を見るのは良い睡眠？ それとも悪い睡眠？

「夢も見ないくらいぐっすり眠った」という表現がありますが、実はこれは間違いです。実際は、朝起きたときに覚えていないだけで、私たちは毎晩、夢を見ているのです。

そもそも睡眠には、“ノンレム睡眠”と“レム睡眠”の2種類があります。一般的にノンレム睡眠が脳を休める睡眠で、レム睡眠が体を休める睡眠だといわれています。夢は、このうち眠りの浅いレム睡眠の時間帯にあらわれることがわかっています。

たとえ覚えていなくても、夢は誰も見ていますので、朝起きたときの記憶が鮮明だからといって眠りが浅く、悪い眠りだったというわけではないのです。

逆に、もともと「睡眠の質」が悪かった方が、しっかり眠れるようになると、夢をよく見るようになる場合もあるのです。

一方で、「朝までずっと考え事をしていた気がする」「起きたときに熟眠感がない」「疲労感が残る」という方は、眠りが浅いのかもかもしれません。他章で紹介している睡眠時にリラックスする方法や、しっかり「深睡眠」をとる工夫を実践してみてください。

Let's try
for good sleep!

第4章



睡眠不足の ときに

仕事が忙しくて、睡眠時間がとれない。
平日と休日で、睡眠時間に差が出てしまう。

睡眠不足やリズムの乱れにお悩みの方に
役立つ内容が満載です。

17

週末の寝だめは、

”月曜の時差ボケ“を引き起こす!?

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物

! 日曜に昼過ぎまで眠ると、翌朝ボーツとしてしまう。

平日忙しくて睡眠時間が足りないために、土日に寝だめをしている方が多くいらっ
しゃいます。確かに、日頃睡眠不足の方にとって、その分の“睡眠負債”を休日返すことは
大切です。ただし、休日だからといって、昼過ぎまで眠ってしまつてはいけません。午前中の
太陽を浴びずに過ごすと、その夜の就寝時間が後ろにズレてしまうからです。これは、
ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)と呼ばれる現象で、「土日に十分休んだはず
なのに、月曜の朝から疲労感を感じる」といった状態を引き起こす原因となっています。



寝だめは、平日の起床時間+2時間までに。

土日の寝だめは、平日の起床時間+2時間以内にするのが重要です。平日朝6時に起きる方は、遅くても8時には起きましょう。



朝は一旦起きて、昼寝などで補う。

2時間程度の寝だめでは、まだ足りないという方は、朝は一旦起きて活動した上で、昼寝で上手に補いましょう。朝からしっかり太陽の光を浴びておけば、体内時計がリセットされてすっきり目覚められることはもちろん、夜の眠りのためのホルモンであるメラトニンが分泌されて、しっかりと眠ることができます。

18

忙しくて睡眠時間がとれない夜は、
深い眠り“を意識する。



「深睡眠」がとれると、翌日が違う。

自分の年齢や体質にあわせて、十分な睡眠時間を確保することは大切です。でも、仕事や家事で忙しく、どうしても睡眠時間を削らなくてはならない夜も、ときにはあるものです。そんなときは、「質の高い睡眠（＝深睡眠）」をとるように心がけましょう。「深睡眠」がとれると、熟眠感が増して、溜まった疲労感も解消できます。また、翌日の眠気の改善や作業効率の向上も期待できます。

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物



入眠後3時間以内の眠りがカギ。

心身をしっかり休ませて、翌日の活力を養ってくれる「深睡眠」。その大半は、入眠後3時間以内にあらわれます。忙しくて睡眠時間が短くなってしまうときこそ、特にこの「深睡眠」をとることを心がけましょう。ポイントは、就寝前に40度程度の少しぬるめのお風呂に入ること。一旦、体温を上げておくことで、就寝時に体の中心部の温度がスーッと下がり、スムーズに「深睡眠」がもたらされることが期待できます。また、「**深睡眠**」をもたらすサプリメントもおすすめです。

ちょっと
遅くなった日も、
ぐっすり眠って
翌日も頑張ろう!



19

ボタンキューは、本当に良い睡眠？

！
就寝から睡眠まで、
10〜20分程度かかるのが一般的。

「目を閉じるとすぐ眠れる」からといって、良い睡眠がとれているとは限りません。就寝から睡眠に入るまでは、10〜20分程度かかるのが一般的。目を閉じたら、すぐに眠れるという方は、慢性的に睡眠が足りていないのかもしれないかもしれません。

ヒントの種類

寝室
環境

睡眠
知識

生活
リズム

食べ物
飲み物



睡眠時間が不足するときは、「深い睡眠」をとる工夫を。

仕事が忙しいときなどは、どうしても睡眠不足になりがちです。そんなときは、**昼寝で補ったり、短くてもぐっすり深く眠る工夫をしましょう。**本書の第2章「ぐっすり眠れないときに」のヒントなども参考に、良い睡眠を手に入れてください。

睡眠って、
時間よりも
「質」が
大切なのね。





人は、眠りながら 仕事をしている。

睡眠は、翌日のためにしっかりと心身をメンテナンスする時間です。特に、脳は睡眠中にしか休むことができません。しっかり眠って脳を休めることで翌日の集中力が上がり、日中の眠気も軽減されます。

睡眠時間を2時間削った日の翌日の眠気は、体重50kgの方が酎ハイ約4.5杯分を飲んでいる状態と同等と言われるほどです。睡眠不足の翌日は注意力が散漫になり、作業効率が上がらないのもうなずけます。

また、睡眠時の脳は休んでいるだけでなく、記憶の定着もおこなっています。脳内にあるデスクの上に散らかった「記憶の断片」が、睡眠中に引き出しの中に整理されるというイメージです。

朝まで眠らずに
一夜漬けをするより、
しっかり眠った方が、
記憶が定着するのは
そのためです。



★おわりに

いかがでしたか？

あなたの生活に取り入れられそうなヒントがありましたら、ぜひ、今日から始めてみてください。

その時のポイントは、「完璧主義」にならないこと。

あまり生真面目になり過ぎると、ストレスが溜まり、かえって眠りに悪い影響が出てしまいます。

リラックスした気持ちで、気軽にチャレンジしてみてください。

睡眠のお悩みは、ライフスタイルや体質によって人それぞれですから、誰にでも必ず当てはまる方法はありません。

いろいろ試してみながら、ご自身にあった快眠方法を見つけていきましょう。

ぐっすり良い眠りから、

あなたの人生がますます輝くことを心より願っています。

