

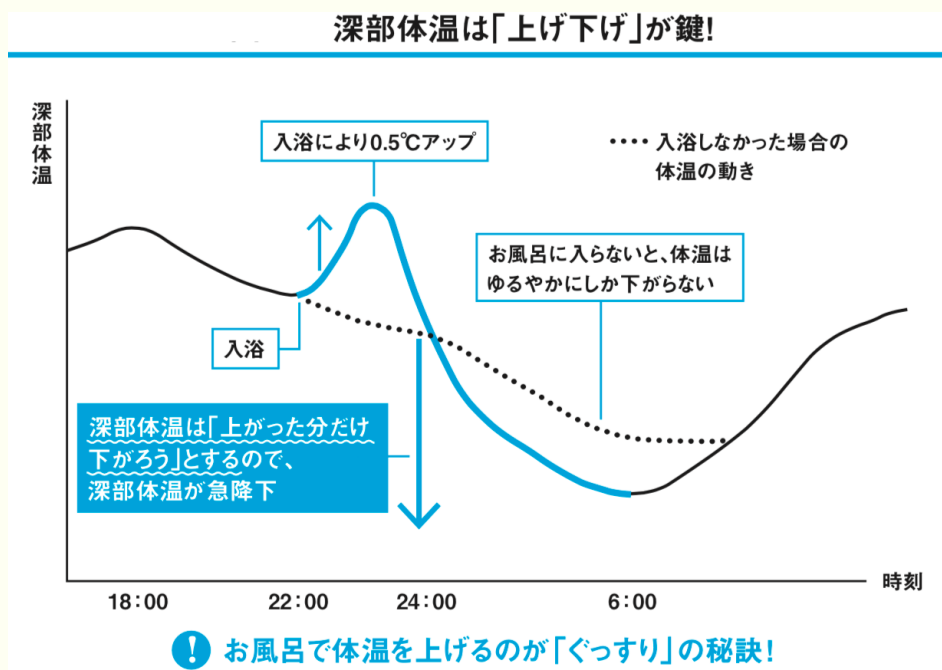
今回のテーマ：睡眠の質を上げるのは入浴のタイミング？

日中をベストな状態で過ごすには、良質な睡眠をとる必要があります。そのカギのひとつとなるのが「入浴」です。今回は、睡眠の質を上げるための入浴のタイミングについてお話します。



私たちの身体は、睡眠と覚醒のリズムを整えるために生体機能を働かせています。その生体機能の一つが体温であり、とりわけ脳や内臓などの身体内部の温度である「深部体温」が重要です。入浴することで身体の深部温度は上がり、その後に深部温度が下がり始めます。ココで布団に入るのが入眠のポイントです！

★質の良い睡眠に導くには、寝る90分前の入浴がベストなタイミング★



38～40°C程度のぬるま湯で15～20分程度湯船につかるのがベスト！

時間のない時は、38～40°C程度のぬるま湯で、5～10分程度のシャワーでも深部温度は上昇するので大丈夫！



豆知識

睡眠障害は、認知症の発症に影響していることもわかってきており、睡眠が安定している人に比べて認知症発症リスクは2.14倍、アルツハイマー病は2.92倍とされています。その他にも、糖尿病や高血圧症、乳がんの発症率の増加など、睡眠の質の低下によってリスクが高まる病気はたくさんあるのです。

疲れた時は、そのまま布団に倒れこみたくなりますが、入浴してから布団に入る習慣を身につけましょう。毎日の入浴が睡眠の質につながることを意識して、入浴時間のタイミングを工夫してみてください。

次回は身体活動についてのコラムです。お楽しみに♪