

## 今回のテーマ：スリープヘルス～快眠への6か条～

今回「睡眠」のテーマでご紹介するのは、快眠への6か条です。スリープヘルス（眠りの健康習慣）を確認してみましょう♪



### ●快眠への6か条

#### ① 朝の光を浴びること

朝日には心を穏やかにするホルモンであるセロトニンの生成を促す働きがあります。

#### ② 昼間に活動すること

昼間の光は夜に眠気を促すホルモンであるメラトニンの生成を促す働きがあります。

#### ③ 規則的な時間に食事をとること

食事の時間がおおよそ一定に決まっていると、生活リズムも整いやすくなります。

#### ④ 規則的に排泄があること

便秘の時は夜間に何度も起きる傾向があるといわれています。

#### ⑤ 眠りを阻害する嗜好品は摂る時間と量に気をつける

カフェインは午後2時までに。アルコール・ニコチンは眠りの質を落とします。

#### ⑥ 夜は暗いところで就寝すること

光がないことにより体内時計の乱れを防ぎ、メラトニンの分泌を増強させます。

睡眠は夜の生活習慣ですが、①～⑤は日中どのように過ごすかが挙げられています。眠りの準備は朝から始まっているのです。

### ●眠りと切り離せない「食・排泄・活動」

ヒトは、「寝て、食べて、排泄して、初めて脳も身体も心も活動が充実する昼行性の動物」と言われています。眠りに問題がある時は、生活習慣を見直すチャンスです！

よく食べ、よく動き、  
よく出し、よく眠る。



\*健康の秘訣\*