

Beauty

人は脳のために眠る？

4人に1人が「寝られないから、カラダがいつも疲れてる」と睡眠不足を感じている現代。しかし実はカラダのための睡眠は全体の5分の1だけで、そのほとんどが脳のための睡眠です。人間にとって大切なのは脳の睡眠。脳が十分休めていないと、ココロだけでなくカラダも十分休めたという満足感が得られない。疲れているのは脳の方なのです。脳の進化した生物ほど、レム睡眠とノンレム睡眠の役割も進化し、うまく脳を休ませています。

夜方の子どもの数が増えている！

「眠い、横になって休みたい、目が疲れる、身体がだるい」これらは現代の子供たちがよく口にする言葉。現代っ子は睡眠不足だといわれています。塾やゲームなどによって夜更かしをするため睡眠時間が削られ、寝不足のまま学校に行くので、授業中はぼんやりしたり、居眠りをする子供が増えています。そして、夜は熟睡できない、という悪循環に陥っています。子供の睡眠障害は成長する過程で大きなダメージを与えかねないのです。

気持ちよく寝て覚めるには？

その1 太陽の光を浴びよう

仕事や夜型生活をしていると1日中太陽の光を浴びなかった!?なんて経験ありませんか？光は睡眠ホルモンであるメラトニンと密接な関係があります。メラトニンは夜になって外界が暗くなると分泌が高まって体に「眠れ」と司令を出し、明るくなると「起きろ」と合図を送りますが、日中に太陽の光を浴びず経過するとメラトニンが体内で生成されず、指令が出されません。朝いちばん、たった10分程度でもいいので、朝の光を浴びましょう。

その2 適度な運動をしましょう

夜の軽い運動は、眠りやすくなる効果が！なぜなら運動によって体温を上昇させその体温が下がる時に眠気がくるからです。かといって、眠る直前に運動をすると体が興奮してしまうので眠る2時間前には終わらせるようにしましょう。

脳が働き過ぎると睡眠物質がたまる

脳が活動している時、脳細胞は様々なホルモンを分泌しますが、働き過ぎるとホルモンの使いカスのような物質がたまっていきます。このような物質は疲労物質と呼ばれ、そのなかには睡眠物質も含まれています。そして、それらは脳の働き過ぎにフィードバックをかけて休息させる役割があります。頭を使い過ぎて眠くなるのはこのためです。更に、人間が活動するためにはエネルギーが必要ですが、睡眠は無駄な動きを抑えて新陳代謝を減らし、エネルギーを節約する働きもあります。つまり睡眠は、人間が心身ともに健康な状態を保つために欠かせないというわけです。

不眠症とストレス

人間がなぜ眠るのかまだ完全に解明されていない今、不眠の原因を特定するのは難しい問題です。現在では、睡眠・覚醒のリズムが規則正しい24時間の周期性を失ってしまうのが大きな原因だと考えられています。睡眠・覚醒リズムをつかさどる生体時計は、脳の中の視床下部の近くにある視交叉上核というところにあります。そのため、視床下部を経由して全身に伝達されるストレスなどの心理的影響を受けやすいです。不眠ストレスという言葉があるほど不眠は大きなストレスです。長時間労働によって感じられる疲労感の中で、睡眠不足が加わった場合は週2日程度の休息では疲れが解消されないという調査結果もあります。一方、不安や緊張の程度によっては、眠りに対する欲求が高まる傾向もあります。眠りが心の疲労を癒やすことを体が一番よく知っているのです。

その3 お風呂を上手に利用しましょう

眠る前にぬめのお風呂に入ると、眠りにつきやすくなります。それは、人の神経のうちリラックスする時はたらく副交感神経を優位にしてくれ、心身をリラックスした状態にしてくれるから。そのためには、38~40度程度のお湯に20分以上のんびりつかうこと。42度以上の熱い湯だとかかって目が覚めてしまうのでご注意ください。ただし、朝スッキリ目覚めのための朝風呂の場合には、熱めのお湯で。

Panasonic ideas for life

エネルギーを使わずに、「吸湿」「放湿」「脱臭」の3役

室内の湿度が高くなると湿気を吸収。湿度が低くなると湿気を放出。ジメジメした梅雨の時期も、乾燥しやすい冬場も、1年を通して快適に過ごせるように調整します。さらに高い脱臭性能をあわせもち、住まいの不快感もやわらげます。室内の湿度が高くなると余分な湿気を吸収。湿度を抑えて一般的に快適といわれる湿度40~80%に保ち、カビ・ダニが繁殖しにくい健やかな環境をつくります。壁面や天井面にパネルを取り付けるだけで「吸湿」「放湿」「脱臭」して、メンテナンスやランニングコストが不要。収納場所にも困りません。

既存の壁や天井の上から、後付けで簡単に施工ができます。新築だけでなく、リフォームにもオススメ。設置したその日から、自然に湿度をコントロール！



今月のレシピ

牛肉の甘辛煮物



材料 (2人分)

牛切り落とし肉・・・200g
水菜・・・3/4わ(約150g)

しょうが・・・1/2かけ
酒・みりん・・・各大さじ2
砂糖・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ2
サラダ油 適量

作り方

- ①水菜は根元を切り、長さ4cmに切る。しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ②フライパンに肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったらしょうがを入れてさっと炒める。酒・みりん・砂糖・しょうゆを順に加えて混ぜ、ふたをして弱火で5~6分煮る。水菜を加えて火を止め、さっとあえて器に盛る。

その4 寝室の環境を考えよう

寝室は独立していたほうが良いです。部屋の明るさは月明かりと同じくらい。明るくないと眠れない人もいますが、明るすぎると睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が抑えられてしまうため、できれば暗いほうが望ましいです。また湿度や温度、色、音なども重要。温度は夏なら25℃、冬なら13℃くらい。湿度は50~60%が理想的。音はまったくの無音は逆に不安感をおおるといわれており、虫の声や風の音などなにかしら自然の音が感じられる程度が良いです。車の音などの騒音が気になる場合には、ラジオや音楽を小さな音で流すマスクング効果を試すのもオススメです。

その5 それでも眠れなければ、

いっそ起きましょう

眠れないのにずっと布団の中にいるのも逆にストレス。リラックス方法を試してみても眠れない場合、いっそ起きましょう。本を読んだり、ビデオを見たり・・・「そのうち眠くなる」くらいの気持ちで！ただし、朝寝坊するのは禁物。起床はいつもと同じ時間にすれば、その日の夜は眠れるはず。また、眠れない日がたまにあるくらいならいいのですが、週に2日以上眠れない日があり、それが1ヵ月以上続くようなら「不眠症」かもしれないので、眠れなくて困っているなら医師に相談しましょう。