

シリーズ「睡眠ガイド」

(その2) 環境と睡眠

●起きたら朝日を浴びましょう。

起床後に朝日の強い光を浴びると、体内時計がリセットされて、次に就寝する2時間前から睡眠を促すホルモンであるメラトニンが分泌されるようになります。

●寝る前は、スマホを見ないようにして、寝室をできるだけ暗くしましょう。

睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が始まってから照明やスマホの強い光を浴びると、メラトニンが分泌されにくくなって、入眠しにくくなります。

光の中でも特にブルーライトといわれる短波長の光が体内時計に大きく影響します。ブルーライトはLED照明やスマホの光に多く含まれています。



●布団に入る1～2時間前に入浴しましょう。

深部体温は24時間周期で変動していて、日中は高く、夜間は低くなっています。

深部体温が低下し始めるときに入眠します。

入浴して手足の血管を拡張させておくと、入浴後から一気に手足から熱を放散して、よりスムーズに入眠できます。

あまりにも熱いお湯で入浴すると、交感神経の活動がアップして、かえって入眠しにくくなる可能性があります。