

## シリーズ「睡眠ガイド」

### (その3) 運動・食事と睡眠

#### ●適度な運動習慣を身につけましょう。

適度な運動習慣によって、  
入眠しやすくなったり、途中で目が覚めにくくなったりして、  
睡眠時間が増えますし、  
睡眠の質も高まります。

運動のタイプとしては、  
ウォーキングやジョギングのような有酸素運動でも  
ダンベルを用いるような筋力トレーニングでも、  
睡眠改善に効果があるといわれています。  
自分に合った、今後も続けられる運動を見つけましょう。



運動で深部体温が上昇した後に、全身の血液循環が高まって、放熱が促進されて、  
その結果として深部体温が下がって入眠を誘う、というのが、  
運動が睡眠に良い理由の一つです。

#### ●しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食は控えましょう。

朝食は、朝の光を浴びることと同様に、体内時計の調節に役立っています。  
朝食を摂らないと、体内時計が後退して、寝つきが悪くなります。  
また朝食を摂らないと熟睡したと感じにくくなるのが分かっています。



反対に就寝直前に夜食を「摂る」と、体内時計が後退して、寝つきが悪くなります。  
さらに、就寝直前の夜食で肥満になりやすく、睡眠時無呼吸症候群の発症リスクを高めます。

就寝直前に夜食を摂ると、次の日の朝食を摂らないことにもつながります。  
ダブルで睡眠に悪影響があるのです。

現時点で睡眠の質を改善する「これ」といった食品は特定されていません。  
バランスの良い食事を摂りましょう。