

3月18日は睡眠の日！

医師に聞く！睡眠の質を良くする12のコツ**健康経営で睡眠改善！良い睡眠で免疫力のアップにも！**

日本の睡眠時間は世界的にも短く、1日の平均睡眠時間が442分と2019年には最短水準※¹になっています。眠れない、夜中に起きるなど睡眠の悩みを抱える方は年々増え、睡眠負債が社会課題です。一日に7時間以上寝るのが理想と分かっているにもかかわらず、仕事、家事、育児と忙しく睡眠時間を捻出するのが難しいのが現実です。

睡眠時間を変えなくても睡眠の質を上げることで、昼間には心も体もイキイキし、生活の質が上がり、病気の予防にも繋がります。

そこで内科医の山下あきこ先生に、睡眠の重要性と睡眠の質を上げるコツを聞いてみました。



【監修：山下あきこ先生】

医学博士、内科医、神経内科専門医、抗加齢医学専門医。
2016年に株式会社マインドフルヘルスを設立。アンチエイジング医学、脳科学、マインドフルネス、コーチングを取り入れたセミナーやweb情報配信サービスを提供し、生活の中で賢い選択を習慣化できるよう支援している。

■ 良い睡眠が、自律神経を整え、心と体をイキイキと！

良い睡眠を取ると自律神経の働きが良くなって、心も体も調子が良くなります。自律神経は、胃腸、心臓、血管を動かし、汗や体温を調整し、体を一定の状態に保つ、司令塔のような働きをしています。

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。

交感神経は活動するとき活発になり、筋肉を緊張させたり、心臓の鼓動を早くします。一方、副交感神経はダウンモードで家族と過ごしたり、お風呂でリラックスしているとき優位になります。体を休めて栄養を吸収するメンテナンスの時間ですので、筋肉や血管は緩み、胃腸は活発に働きます。

lafool

自律神経とは

体を一定の状態に保ちバランスを取っている

交感神経

副交感神経

↑UP↑モード

↓DOWN↓モード

筋肉が緊張！心臓の鼓動は早く

筋肉が緩む。胃腸が栄養吸収

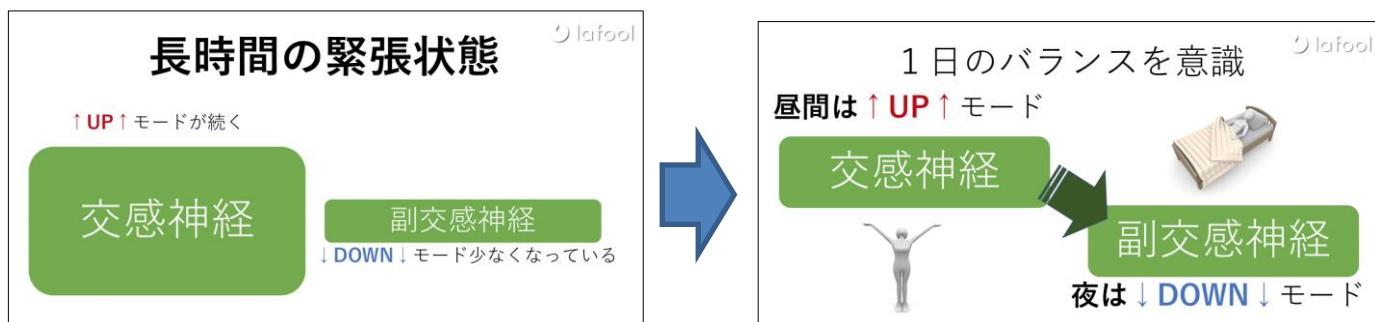
■ 自律神経が乱れる原因は？

自律神経が乱れることにより、肩こり、高血圧、糖尿病やうつ病などの生活習慣病が増えています。

自律神経が乱れる原因のひとつは、交感神経が活発になり過ぎていること。例えば、昔狩りをしているときの人間は、数十分間緊張する程度でした。現代は、仕事や人間関係で緊張状態が長くなり、交感神経を働かせ続けています。

ふたつ目には、副交感神経が活発になる深夜から朝にかけて、質の良い睡眠が取れていないこと。人間の体は、昼の光で交感神経が、夜の暗さで副交感神経が活発になります。現代では24時間常に光が灯せるので、太陽の動きや体内時計を無視した夜型の生活を続けていると、自律神経が乱れ、体調が悪くなります。

日中交感神経が過剰に働いている場合は、夜に副交感神経を働かせる時間、つまり睡眠の時間をしっかり取ることで一日のバランスが良くなります。また、免疫力アップにも繋がり、病気の予防にもなります。



■ 良い睡眠のためのホルモンって？

メラトニンとは睡眠の質を上げる重要なホルモンです。朝の過ごし方と栄養の摂り方が良い睡眠のポイントになります。

メラトニンは「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンから作られます。セロトニンが良く分泌されると夜ぐっすり眠れて、昼間の幸福感も高まる、嬉しいホルモンです。

<睡眠の質を上げる 12のコツ>

① 週末の寝溜めは NG！睡眠サイクルを一定に

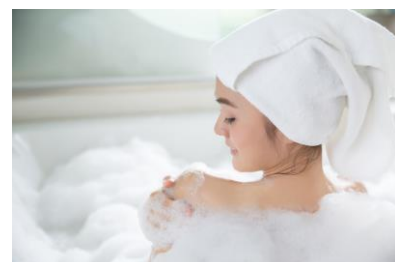
寝る時間と起きる時間をなるべく一定にすると良いです。夜勤勤務や海外出張で睡眠サイクルがずれると、体のダメージに繋がります。できる限り睡眠サイクルを一定にしてみましょう。

週末の寝溜めは、社会的時差ぼけと言われ体に良くありません。

② 入浴は寝る 1～2 時間前が理想！

体温変化が寝つきに影響します。寝る時間に向かって体温を下げていくと寝つきが良くなります。暖かいお風呂に入るなら、寝る 1～2 時間前に済ませておきましょう。

寝る前ならば、ぬるめのシャワーがお勧めです。寝室の温度は少し涼しめのほうが体温が下がります。



③ スマホやテレビは寝る 90 分前までに！

ブルーライトはメラトニンの分泌を抑制してしまうため、寝つきが悪くなります。パソコン、スマートフォン、テレビなどブルーライトを発生させるものは寝る 90 分前から消すのが理想です。至近距離でブルーライトが入るスマートフォンは特に注意が必要です。就寝前の SNS やネット検索は、さらに興奮や覚醒を促してしまうので、できるだけ止めましょう。夕方以降の自宅の照明を徐々に暗くしたり、ブルーライトカットめがねを活用するのもお勧めです。

④ アロマの香りも効果的！ラベンダーがオススメ

香りを認識する嗅神経は脳から直接出ており、香りがダイレクトに脳に伝わります。神経を鎮めるラベンダーは寝つきを良くします。

香りを選ぶときは効能よりも自分が好きな香りを選ぶと良いでしょう。寝具や部屋にスプレーしたり、入浴剤、ハンドクリームを使うのもお勧めです。



⑤ 寝室は真っ暗がベスト！子供は明かりの下で就寝すると近視に！

寝室はできれば真っ暗にするのが良いです。アイマスクをしても、皮膚が光を感じてメラトニンを抑制します。子供の場合は、弱い光でも、点灯下の就寝は近視になる確率がアップします。子供と同じ部屋で就寝する方は気をつけましょう。

⑥ 寝る姿勢は仰向けで！

寝る姿勢は仰向けがお勧めです。仰向けは、胸郭が開きやすく、全身の筋肉がリラックスしやすい体勢です。横向きでは、片方の肩や腕に重力がかかり背骨や歪みの原因になります。ただし、睡眠時無呼吸症候群の方は横向きのほうが、空気の通りが良くなります。

⑦ 朝に 30 分の太陽を浴びる！

朝起きたら太陽光を浴びましょう。朝の太陽光が、セロトニンを分泌し、入眠後はじめ 90 分の深い睡眠に有効です。特にお勧めなのが、6 時～8 時 30 分の間太陽光を 30 分以上浴びること。晴れた日の屋外は、室内と比べて 100 倍以上の明るさがあるため、屋外に出るのがいいでしょう。難しいときには窓辺で過ごすのも有効です。

目と皮膚の両方で光を浴びることがポイント。起きたら①カーテンを開ける②洗濯物を干す③窓際で朝食をとる④通勤でひと駅歩くなどの工夫をして見ましょう。窓際で過ごすときには紫外線対策の UV ケアも忘れずに。



⑧ リズム運動をする！

昼間に体を動かすことも重要です。特にリズム運動をするとセロトニンの分泌を促すためお勧めです。

運動はトレーニングと勘違いする方もいますが、激しい運動は不要です。①腹筋を使った呼吸瞑想②ウォーキング③トランポリン④カラオケでダンス⑤硬いものをよく噛む⑥ゴルフの素振りでも構いません。

いつでもどこでも気軽にできる呼吸瞑想は特別にお勧め。腹筋を縮めたり緩めたりする腹式呼吸を午前中にすると良いでしょう。

リズム運動は寝る4～5時間前までに済ませましょう。就寝前のハードな活動は快眠には逆効果です。運動のやりすぎにも注意しましょう。



⑨ カフェインは昼食後2時頃までがベター！

カフェインはアドレナリンなどの分泌を促進させ、興奮や覚醒の作用があります。

カフェインを飲んだ後、血液中で半分の濃度になるまで8時間かかります。体内に残っていると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなります。つまり午後3時に飲んでも、11時頃まで残っているので、飲むなら昼食後2時頃までがベターです。

カフェインにはメリットもあります。朝飲めば目覚めが良く、日中の集中力や注意力をアップし、がん予防の効果も。飲むタイミングを考え上手に付き合しましょう。



⑩ アルコールは摂りすぎない！週に2～3日の休肝日を！

アルコールの摂り過ぎは睡眠の質に影響します。眠りの前半にはレム睡眠の状態が少なくなり、記憶の整理ができません。深酒した翌日に前日の記憶を失ったりするのはこれが原因です。

寝はじめは深い睡眠になりますが、その後は浅い眠りが続き熟睡感が得られません。また、アルコールの利尿作用でトイレに目覚める確率が上がり、さらに眠りを阻害します。アルコールは摂取量をコントロールしたり、週に2～3日の休肝日を作りましょう。



⑪ 朝食でたんぱく質を、夕食では葉物野菜を積極的に！

幸せホルモンのセロトニンが多く含まれるたんぱく質を朝食に、メラトニンが多く含まれる葉物野菜を夕食に摂りましょう。

睡眠ホルモンのメラトニンは、セロトニンから作られ、セロトニンはトリプトファンから作られます。



トリプトファンは体内では生成できない必須アミノ酸で、食事からこまめに摂取する必要があります。トリプトファンからメラトニンに合成されるまで時間がかかるので、朝しっかりと食べてトリプトファンを摂取し、寝る前のメラトニンを蓄えましょう。

トリプトファンが豊富な食材は、大豆食品やナッツ、煮干し、麩、ゴマ、サバ、アジ、シャケ、卵などです。ビタミン B12 と一緒に摂取すると、体内でメラトニンにスムーズに合成できます。

睡眠ホルモンであるメラトニンは白菜、キャベツ、レタス、ハムなどに多く含まれます。これらは合成する必要がないので夕食での摂取でも大丈夫です。

朝食は、ご飯に豆腐の味噌汁、納豆や鮭に卵があると理想です。忙しい朝には、トリプトファンとビタミン B6 が多く含まれるバナナでも代用できます。

夕食には、葉物野菜を多く取り入れ、糖質が多く含まれる甘いものやご飯、アルコールなどの摂取を減らすことで、血糖値の変動を抑え、安定した眠りにすることができます。



⑫ ボディスキャンで寝つきを良く！

ボディスキャンとは体の感覚に注意を向ける方法です。寝る前に行うと寝つきが良くなります。身体の各部分の感覚をありのままに観察していく、マインドフルネス瞑想のひとつになります。



12の項目のうち、まずはできるところから始めると良いでしょう。私が絶対にしないことは、寝室にスマホを持ち込まないことです！

<協和の取り組み>

高純度・高実感ブランド「fracora（フラコラ）」を展開し、化粧品・美容健康食品の販売を行う、株式会社協和（東京都新宿区、代表取締役：堀内泰司）は、美と健康を提供する企業として、まずは自分たちからと、美と健康に関する取り組みを積極的に行っています。

■ 睡眠の質コンテストでひとり最大 12,000 ポイントを付与！

協和では、美と健康、及び仕事の生産性向上を目指し、睡眠改善を福利厚生に取り入れています。

睡眠の質を点数で算出する機器「Fitbit Inspire HR™」を社員に無償配布。株式会社ラフル（東京都中央区、代表取締役社長：結城啓太）が提供するサービス「fitbit チャレンジ」にて、歩数と睡眠コンテストを3ヶ月間実施。ひとり最大12,000ポイントを付与しました。ポイントは福利厚生に利用できます。

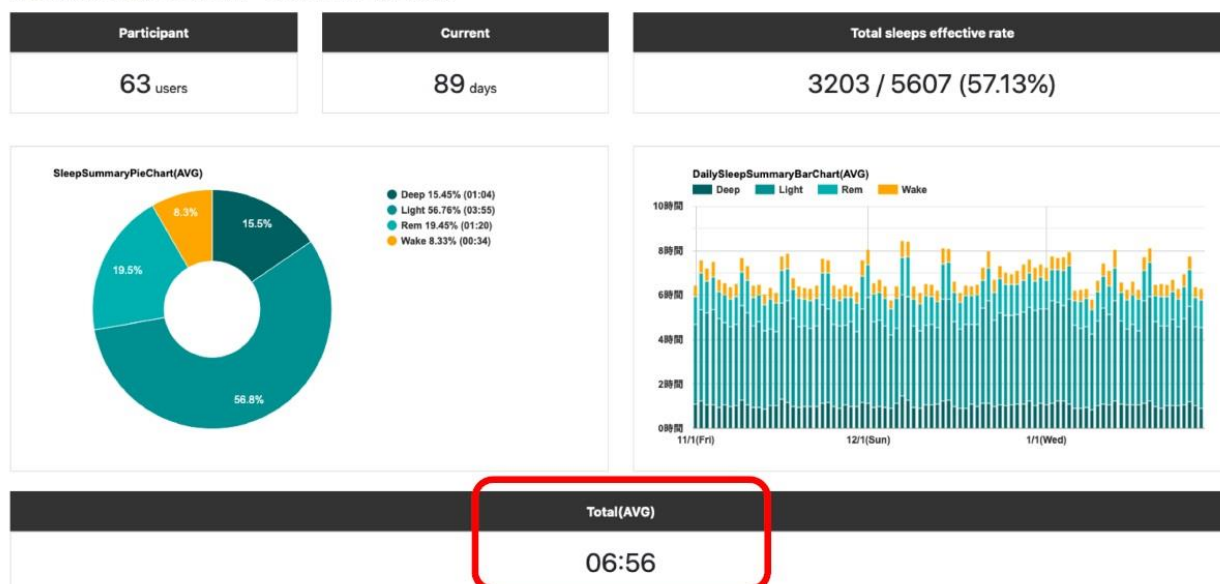
コンテストの期間中、山下あきこ先生の睡眠の質を改善するセミナーを実施し、社員は学んだ内容をライフスタイルに取り入れています。

■ 協和社員の睡眠時間が、年間では2日以上も長い！

日本人の平均睡眠時間は6時間47分^{※2}。3ヶ月間のコンテストを経て、**社員の睡眠時間は平均より9分長い、6時間56分の結果に**。毎月改善され、睡眠に対する意識が高まったことが推測できます。1日9分の違いでも、年間で約55時間、丸2日以上もの休息が取れる計算です。

SleepSummary

Fitbit challenge duration "2019/11/01(金) ~ 2020/01/31(金) / Total 92days".



調査期間：2019年11月1日～2020年1月31日
(株)協和調べ

社員の山崎は、夕食で葉物野菜を摂り、糖質を控えることで睡眠の質が上がり、自己最高92点に。高橋は、休日に子供と動物園を歩き2万歩以上を達成し、自己最高

91点を獲得しました。睡眠の質、日本人の平均点は73.0点で※、90点以上は非常に良い睡眠がとれていることになります。また、「睡眠スコアが高得点の社員からは風邪をひきにくくなった」という声もあります。



(株) 協和調べ



山崎 ちか



高橋 直

※1 経済協力開発機構 (OECD) による平均睡眠時間の調査 (Gender Data Portal 2019) より ※2 Fitbit 調べ

<会社概要>

fracoraブランドは、2004年より「美と健康」をキーワードに健康食品や化粧品の企画・販売を実施してまいりました。原液美容液のパイオニアとして、「プラセンタエキス原液」を筆頭に、全12種の原液美容液シリーズを展開しています。原液美容液は、肌に必要な成分を「高濃度で」「肌や頭皮にダイレクトに届ける」美容液です。普通の化粧品なら数%しか入っていない美容成分を、純度100%に凝縮し、直接お肌に届けることで、なりたい肌に早く整えることができます。

- 会社名：株式会社 協和
- 設立：1960年
- 住所：〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-22-2 新宿サンエービル 9F
- 代表取締役：堀内 泰司
- 事業内容：化粧品・美容健康食品の製造販売（通信販売・店舗販売）
ブランド名『フラコラ』 <https://www.fracora.com/>

《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》

株式会社 協和 広報担当：上間(ウエマ)・須崎(スザキ)

TEL:03-5326-8001 / Mobile:080-4184-8920 / FAX:03-5326-8040

E-mail: event_pr@kyowa-group.co.jp