

参考資料①

■快眠者とかくれ不眠者の、身体への影響に関する調査

Q 以下のうち、ここ1年ほどのあなたご自身にあてはまると思うものを、いくつでも選んでください。

		全体	肌のハリが 気になるよ うになった	肌の乾燥が 気になるよ うになった	吹き出物が よく出るよ うになった	肌のくすみ がめだつよ うになった	毛穴が目立 つように なった	顔のしわが 増えてきた	しみができ た／増えて きた
全体		832	184	213	125	132	141	152	151
		100.0	22.1	25.6	15.0	15.9	16.9	18.3	18.1
全体	快眠者	416	73	84	49	51	60	53	63
		100.0	17.5	20.2	11.8	12.3	14.4	12.7	15.1
	かくれ不眠者	416	111	129	76	81	81	99	88
		100.0	26.7	31.0	18.3	19.5	19.5	23.8	21.2
男性20代	快眠者	68	2	11	8	0	6	1	1
		100.0	2.9	16.2	11.8	0.0	8.8	1.5	1.5
	かくれ不眠者	68	7	21	15	3	9	6	2
		100.0	10.3	30.9	22.1	4.4	13.2	8.8	2.9
男性30代	快眠者	70	5	10	5	1	2	3	4
		100.0	7.1	14.3	7.1	1.4	2.9	4.3	5.7
	かくれ不眠者	70	11	19	9	8	5	14	10
		100.0	15.7	27.1	12.9	11.4	7.1	20.0	14.3
男性40代	快眠者	70	7	5	3	3	3	8	5
		100.0	10.0	7.1	4.3	4.3	4.3	11.4	7.1
	かくれ不眠者	70	7	11	5	5	4	12	8
		100.0	10.0	15.7	7.1	7.1	5.7	17.1	11.4
女性20代	快眠者	68	9	18	18	12	14	7	16
		100.0	13.2	26.5	26.5	17.6	20.6	10.3	23.5
	かくれ不眠者	68	21	31	24	19	23	12	18
		100.0	30.9	45.6	35.3	27.9	33.8	17.6	26.5
女性30代	快眠者	70	29	22	13	22	22	20	21
		100.0	41.4	31.4	18.6	31.4	31.4	28.6	30.0
	かくれ不眠者	70	29	29	13	20	21	23	23
		100.0	41.4	41.4	18.6	28.6	30.0	32.9	32.9
女性40代	快眠者	70	21	18	2	13	13	14	16
		100.0	30.0	25.7	2.9	18.6	18.6	20.0	22.9
	かくれ不眠者	70	36	18	10	26	19	32	27
		100.0	51.4	25.7	14.3	37.1	27.1	45.7	38.6

参考資料②

● 「眠活」

「眠活」とは、友野なおさんが推奨する、“寝る時間”を無駄にしない究極の美容術、睡眠時間を極上のエステタイムに変える方法です。

「眠っている時間」を究極の体内メンテナンスタイムに変える「眠活」を日々の生活に取り入れることで、簡単に理想通りの健康と美容を手に入れられます。

睡眠前の1時間、睡眠中の7.5時間、起床後の30分 →合計計9時間

この9時間の過ごし方を徹底的にこだわることで、ONの時間帯に起こるトラブルを解決できます。

● 具体的な実践内容

【眠る前1時間の過ごし方】

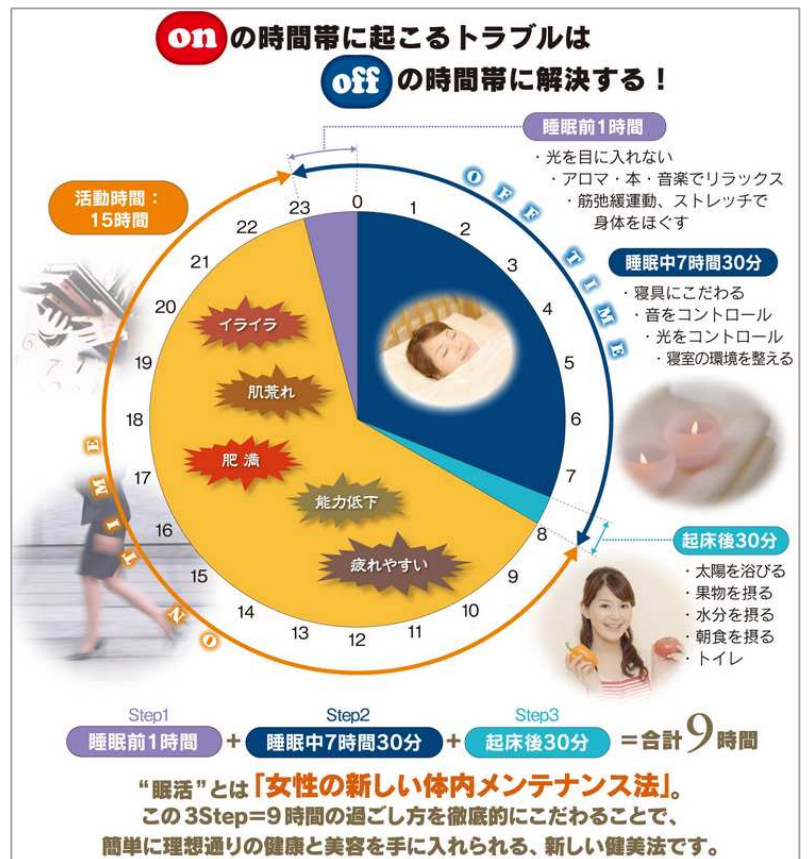
- ① 寝酒・タバコはやめる
- ② 色温度と照度の低いやや暗めで暖色系の照明に切り替える
- ③ アロマ(ラベンダーやネロリなど)を使って心身をリラックスさせる
- ④ 全身の筋肉の緊張をほぐすために、「筋弛緩運動」やストレッチをする
- ⑤ 悩み事や考え事をしない
- ⑥ カーテンを10cm程度開ける

【就寝中】

- ① 寝室を快適な空間にする
- ② パジャマを着用して眠ること
- ③ 寝具にこだわること
- ④ 冷暖房を正しく使用する

【起床後の過ごし方】

- ① カーテンを開けて目に太陽の光を入れる
- ② 果物を食べる
- ③ コップ1杯分の水分をとる(常温)
- ④ トリプトファンを含む朝食を食べる:
ハムエッグ、スクランブルエッグ、ヨーグルト、鰯の干物、豆腐味噌汁など
- ⑤ 便意を逃さぬようトイレに行く



※トリプトファン:アミノ酸の一種であり、セロトニンと呼ばれる神経ホルモンに変換するアミノ酸です。

【その他「眠活」サポート習慣】

- ① 15時までに15分の昼寝をとる
- ② 有酸素運動を18時~20時の間に行う
- ③ 夕食は最低でも就寝時間3時間前までに済ませておく
- ④ 入浴は38℃~40℃のぬるま湯・お湯で20分半身浴をする
- ⑤ 21時以降にコンビニやスーパーには行かない
- ⑥ 20時以降にカフェインを含むものを摂取しない