

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

厳しい寒さを乗り切ろう！ 冬の快眠のコツ

冬の厳しい寒さや短い日照時間は、睡眠の質を低下させ心身の健康にダメージを与える原因となります。冬にこそ押さえておきたい快眠のコツを毎日の習慣に取り入れて、寒い冬も元気に乗り切りましょう。

冬の快眠のコツ ① 起きたらまず“光”を浴びる

睡眠のタイミングと質を左右する「体内時計」を整えることが快眠のカギになります。朝の「光浴（日光や人工照明）」によって、体内時計をリセットすることができます。朝、起きるのがつらい、寝付きが悪いという人は、起きたらまずカーテンを開けて日の光を浴びましょう。日の出が遅く、日の光が弱い冬の間は、起きたら部屋の電気をつけるとよいでしょう。日中もできるだけ多く日光を浴びるようにすると、睡眠と覚醒のリズムを整えるホルモン「メラトニン」の分泌量が増え、夜に自然な眠気をもたらします。

冬の快眠のコツ ② 日中の運動で睡眠を改善

日中の運動量が眠りの長さや深さに影響を与えます。運動習慣がある人は寝付きが良く、中途覚醒など不眠症状が少ないことが分かっています。冬は寒さで運動量が減少しがちですが、快眠のためには日中にウォーキングやジョギングなどの有酸素運動、室内運動、筋力トレーニングなどを、息が弾んで軽く汗をかく程度の強さで週に数回以上習慣的に行うとよいでしょう。夕方の運動も睡眠改善に効果がありますが、運動は就寝の2~4時間前までに終え、就寝直前の運動は避けましょう。

冬の快眠のコツ ③ 寝る1~2時間前の入浴で深部体温を上げる

通常、就寝前に深部体温が低下することで寝付きやすくなります。しかし、冬は寒さで血流が悪くなり、深部体温が調整しづらくなることで寝付きも悪くなります。そこで就寝の1~2時間前の入浴が効果的です。入浴で深部体温を一度上昇させ、その後2時間ほどかけて低下していくことで、寝付きが良くなり、深い眠りにつながります。

冬の快眠のコツ ④ 寝室を暖めて、睡眠の質を高める

寝室で寒さを感じる人は睡眠の質が低いことが報告されています。WHO（世界保健機関）では、冬の室温として18°C以上を推奨しています。就寝前は、暖房で寝室を暖め、加湿器等を使用して湿度50%程度に設定しましょう。布団の中（寝床内）を快適な温度（33°C±1°C）に保つことも理想的な睡眠環境のポイントです。