



睡眠には、脳を休めて疲れを取り、細胞を再生・修復したり、ストレスをリセットするなどの役割があり、ぐっすり眠ることは心と体の健康にとって大切です。睡眠時間を十分に確保することも大切ですが、同じ7時間でも眠りの「質」が違えば、睡眠による効果がまったく異なることがわかっています。

寝ている間の歯ぎしり・悪夢を見る・日中のストレス・枕の高さが合っていないなどが原因で眠りの質が下がってしまうことがあります。また、寝る直前に食べると、胃に負担をかけてストレスになり、睡眠の質を低下させる原因になります。睡眠環境を改善し、ストレスを解消することで、睡眠の質を上げて快眠を目指しましょう。

その1 「入眠儀式」を行う



ストレスをリセットするためには、何かひとつ「寝る前にこれをすれば眠れる」という習慣を身に着けるのがおすすめです。ポイントは、自分がほっとできることと、簡単にできて続けられることです。例えば、ベッドに入ったら深呼吸をしたり、気になっていることを紙に書き出したり、お気に入りの静かな音楽をかけるなど。自分に合った方法を見つけましょう。

その2 「眠り小物」を見つける

ふわふわしたもの、肌触りのいいものに触ったり密着したりすると、心地よい触感によって心が落ち着きます。お気に入りの抱き枕やぬいぐるみなど、自分の「眠り小物」を抱いて布団に入ってみましょう。毛布やタオルケットで顔をおおうことで安心するという人もいます。

その3 寝具を見直してみる

柔らかすぎるマットレス、高すぎる枕、重すぎる掛布団など、普段気にも留めていない寝具の不具合が、眠りの質を低下させている場合があります。腰や背中が痛いならマットレスに、肩や首が痛かったりいびきをかきようなら枕を見直してみるとよいでしょう。また、ジャージなどを着て寝ている場合は、パジャマにするだけでも寝つき時間が短縮したというデータがあります。

その4 寝室の環境を整える

寝る時は真っ暗に、目覚める時は自然に明るい空間になる部屋が理想的。遮光カーテンを利用している場合は、少しだけ隙間をあけておくといよいでしょう。また、快眠のためには寝室の空気を清潔に保つことが大切です。ホコリがたまりやすい場所なので、掃除をこまめにしたり、空気清浄器を設置するとよいでしょう。

その5 寝る前の食事を見直す

寝る直前の飲食は安眠を妨げるので、食事は3時間前までに済ませているのが理想です。とはいえ、空腹すぎても眠りの質が低下するので、眠れないほどお腹がすいている時は、牛乳や豆乳をゆっくり飲むか、チーズやゆで卵を少量摂るとよいでしょう。いずれも睡眠にいいトリプトファンという成分を多く含むので、空腹をやわらげ、快眠をサポートしてくれます。



アイマスク

快適な睡眠をサポートしてくれるアイテムの1つとして「アイマスク」があります。アイマスクを選ぶ際には自分に合ったものを選ぶことが重要です。ベルト調整のあるもの、目元・鼻元がフィットしているものを選ぶとよいでしょう。ホット機能やサウンド機能の付いているものもあるそうです。

アロマオイル

アロマとは植物や果実から取り出したエキスから得られる香りの効果です。そのなかでも特に睡眠効果が高いとされるのがラベンダーの香りだそうです。使い方は、眠る30分前にアロマディフューザーや加湿器に2~3滴オイルを垂らし、寝室を香りでも包むほか、入浴の際に湯船に数滴垂らしてみるのもおすすめです。



参考：サワイ健康推進課
作成 松海が丘薬局