

2023 年は以外と意識してないけど、何となく抱えていることの多い身近な体の不調について書いていきたいと思います。今回は、「不眠」をテーマに不眠のタイプや症状とその原因、そして、意識して取り入れたい栄養素についてお話していこうと思います。

「不眠」とは？

これらの4つに分類され、どれか1つの方もいれば複数の症状がある方もいます。それぞれどのどのような特徴があるかみてみましょう。

寝つきの悪い「入眠障害」 布団には入ってから寝つきまでに時間がかかってしまうタイプ。 悩み事を抱えていたり、不安や緊張が強くなりやすいといわれています。 	早朝に目が覚める「早朝覚醒」 朝方に目が覚めてしまい、そのあと眠れなくなってしまうタイプ。 高齢者やうつ傾向のある方に多く見られるといわれています。 
眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」 夜中に何度も目が覚めたり、一度起きた後なかなか寝付けなくなるタイプ。 50代以降の方に多くみられるといわれています。 	寝ても寝足りない「熟眠障害」 睡眠時間は十分に確保できているのに、疲れが取れないと感じるタイプ。 基本的に深く質の良い睡眠がとれず、昼間に眠気が強くなってしまうことがあります。 

「不眠」の主な原因

- ① 心理的、身体的な原因
対人関係や仕事上などの問題などがきっかけとなり精神的に強いストレスを感じていることによるもの。また、高血圧や心臓病、糖尿病、呼吸器疾患、アレルギー疾患等の病気や症状が原因となり起きているもの。
- ② 喫煙や薬などの副作用が原因
服用している薬やアルコール、カフェイン、喫煙等によるニコチンが原因で起きているもの。
例) 抗がん剤、ステロイド滋養強壮ドリンク

「眠る」という行動メカニズム
わたしたちは起きている間にアデノシンと呼ばれる化学物質が疲労にともない脳内に蓄積します。増えていくと覚醒作用のヒスタミンの放出が抑えられて眠りたいという欲求が高まるわけです。そして、寝ている間に成長ホルモンなどが分泌されて疲労回復につながり明日への行動力に繋がります。

眠れないあなたにおすすめ3選

① スマートフォンは機内モードまたは電源オフ！！
寝つきが悪いからといって、ぎりぎりまでパソコン、スマホをいじるのは強い光によって覚醒状態になってしまふと言われていています。寝る前はなるべく枕元に置かず少し離れた場所に置くようにしましょう。



② 湯船に浸かりましょう！！
寝る1時間から1時間半前に38度～40℃程度のぬるま湯に肩まで浸かるようにしましょう。1度上がった深部体温が下がるにつれて眠気を感じるようになります。その他水圧が全身に適度にかかることによって血行が促進されてむくみ解消にもつながります。



③ 眠りに導く栄養素を意識して取ろう！
不眠や疲労回復には、しっかりとした栄養補給が大切になります。眠りに導くアデノシンや睡眠ホルモンの材料のトリプトファン、脳の興奮を抑え心身をリラックスさせるGABAなどの睡眠物質を取り入れることも重要もあります。睡眠物質は、ブドウ糖、アミノ酸を原料として、亜鉛、セレン、鉄、ビタミンB群などの栄養素によって作られます。

「おすすめ食材」
トリプトファン：納豆、みそ、サンマ、たまごなど
GABA：玄米、小魚、ブロッコリー、とまとなど
出典 日本成人病予防協会