



Moony Talk

by 眠り屋店主

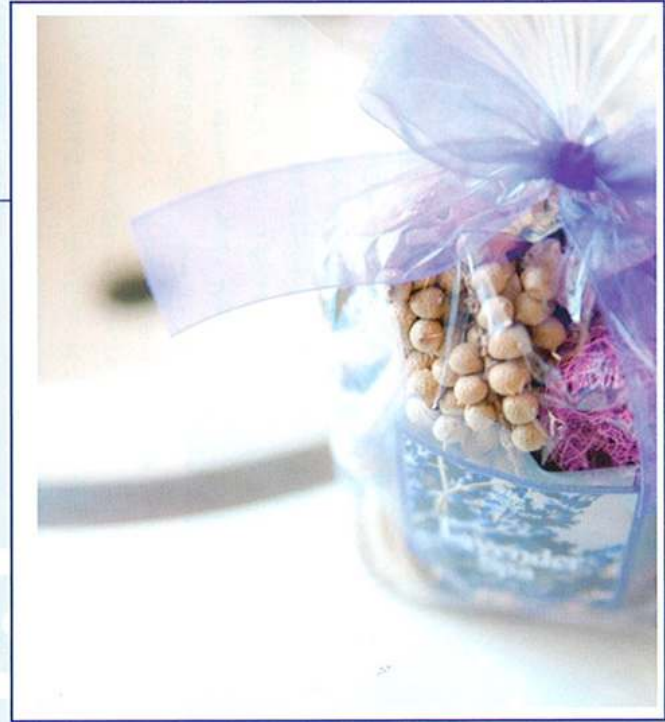
14th Sleep

きれいな肌は眠りでつくられる

昔から、美肌を保つためには十分な眠りが必要だと言われるように、睡眠は私達の美と健康のために不可欠です。

睡眠は脳と体の疲労を回復し、日中に傷ついた細胞や構造を修復して再生が行われる貴重な時間。年齢とともに睡眠の質が低下したり、新陳代謝の速度が遅くなるため、歳を重ねても綺麗を保つためには、若い時以上に意識して良質な睡眠をとることが大切です。

ところが、日本女性は世界の中でも美意識は高いといわれますが、量・質共に睡眠不足の分、綺麗になるために多くの努力を要していると考えられます。もっと良質な睡眠をとれ



ば、今ほどの努力をしなくても綺麗になれるし、努力をした分だけもっと結果が出やすくなる可能性があるといえます。

ここで睡眠中に分泌されるホルモンのことをお話ししましょう。

肌細胞の代謝に欠かせないのが「成長ホルモン」。入眠後の徐波(ノンレム)睡眠を機に、効率よく分泌されます。成長ホルモンは脳下垂体前葉から分泌され、成長作用や、皮膚細胞や筋肉を構成しているタンパク質の合成を促す働きがあります。その他、「コルチゾール」は日中のストレス解消に役立ち、シミや湿疹など皮膚トラブル解消にも役立ちます。

睡眠の質の低下はこうしたホルモンの恩恵が受けられず、細胞の回復や代謝も鈍ってしまい、肌はもちろん髪や爪も老化が進んでしまうのです。さらに記憶力・集中力・注意力・感情抑制力等の脳の働きを鈍らせ、肥満や便秘等にも影響しているのです。

美肌をつくる快眠法とは、「自然な規則正しい生活リズムの維持」と「その方に合った快適な睡眠環境の確保」。習慣は身につくまでかなりの時間を要しますが、環境はすぐにも替えることができます。

最後にお尋ねします。

今のあなたの睡眠環境は、美肌をつくる上質な眠りにいざなってくれますか？