



Moony Talk

by 眠り屋店主

19th Sleep

やってはいけない眠る前の習慣

大杉 天伸/おおすぎ・ひろのぶ 日本睡眠環境学会認定 睡眠環境コーディネーター・いとしや大分店店主



日 本人の5人に1人は睡眠への不満を抱いているという調査結果がある。最近、国民運動やメディア等で、睡眠のメカニズムが明らかになり、その大切さの認知が増しているなか、自分の眠りに不満を抱いている人は、やってはいけない就寝前の習慣を、いつの間にか身につけてしまっている傾向が強いことがわかる。

今回は改めて、明日へ疲れを残さないぐっすり回復睡眠のための「やってはいけない習慣」についてお話ししましょう。

私達は意識・無意識を含め、常に五感に刺激を受けています。言い換えると習慣とは、その五感への刺激なのです。

まずは、眠りの質に一番影響する視覚。当然眠る前の、明るすぎる部屋の環境は深い眠りへ悪影響です。それと最近では、TVやパソコン、携帯電話、ゲーム等の凝視する明かりも神経を高ぶらせ、深い睡眠へ誘うメラトニンの分泌を抑制してしまいます。少なくとも就寝の1時間前には、止めましょう。

聴覚に対しても、やはり強い刺激、特に機械的な音はNGです。

味覚に関しては、カフェインの入った飲み物は当然ですが、食べ過ぎや就寝間近の飲食は避けるべきです。眠っているときは、内蔵もしっかり休ませてあげることが大切。これは翌日の快便にも繋がります。

触覚。肌から感じる刺激は実に多く繊細です。温度や湿度、その変化の過程、柔らかさ、弾力、特に温度は身体のとこで感じるかによって眠りの質が変わってきます。例えばお風呂、熱いお湯に短時間はNG。冬は日中以下半身を冷やしがちなので、お風呂では心臓より下をゆっくりと心まで温める半身浴がおすすめです。

嗅覚はNGというより、香りによるリラックス効果を期待したいところです。私達を取り巻く便利な人間社会は、自然界のあたりまえの環境からますますかけ離れていく傾向にあります。だからこそ、毎日の眠るといふ自然に帰る時間を大切にもらいたい。