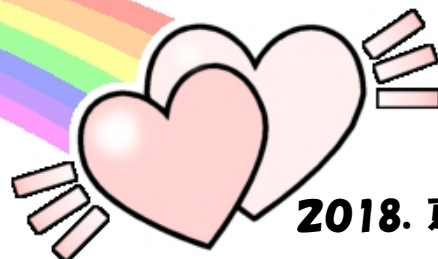


ハロ一通信



2018. 夏

質のいい睡眠ってどんなもの？



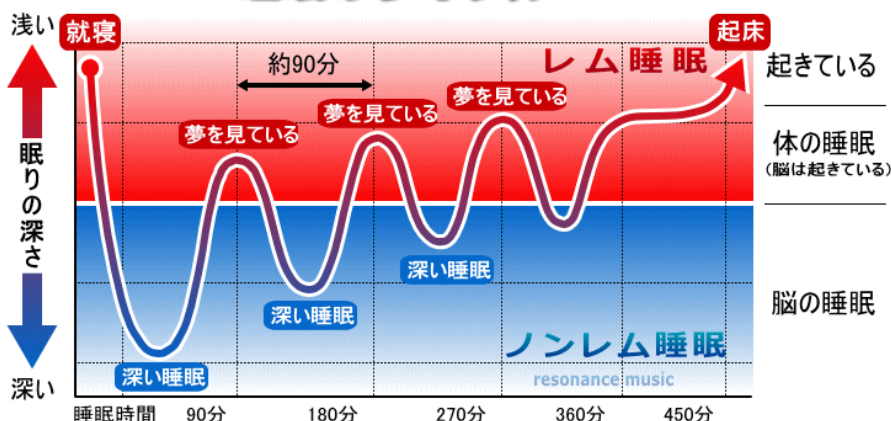
私たち人間は、1日におおよそ8時間眠るサイクルで生活しています。

つまり人生の約1/3は眠っていることとなります。

睡眠は昼間の活動で疲れた体と脳を休息させるための、とても重要な時間帯。原因はストレス、持病によるもの、アルコール・薬によるものとさまざまですが、睡眠がじゅうぶんにとれない状態が続くと、「眠い」「疲れた」というだけでなく、生活習慣病、心筋梗塞、うつ病など多岐にわたる疾患など悪影響を及ぼします。

睡眠のサイクル

人の眠りには「レム睡眠」と呼ばれる身体を休める眠りと、「ノンレム睡眠」と呼ばれる脳を休める眠りがあります。脳や身体の疲れをとるには、深い睡眠状態に入る「前半の睡眠」を安定させることが重要です。



1回目と2回目のノンレム睡眠が現れる
就寝後3時間が「眠りの質」を高めるカギ！

幸せホルモン“セロトニン”

幸せホルモンのセロトニン(脳内神経伝達物質)の大部分は腸内細菌が産生しています。

昼間はセロトニン、夜間はメラトニンという2つのホルモン分泌の流れが良い睡眠をもたらします。夜、眠くなるのはメラトニンの働き。そして、夜、メラトニンがたくさん分泌されるためには、メラトニンの材料であるセロトニンが日中にしっかりと分泌されることが重要です。

そのセロトニンを増やす方法があります！ ⇒ 裏面へ♪



しあわせホルモン「セロトニン」を増やそう♪

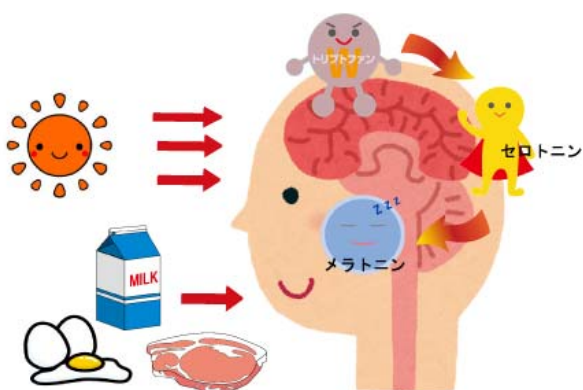


☆ 太陽の光を浴びる

実際に太陽の光を浴びる方が良いのですが、瞑想をするなどイメージを行うだけでもセロトニンが増えやすいと言われています

☆ 乳酸菌、大豆、米、イモ類を食べる

セロトニンを生成する腸内細菌の働きをサポートする植物性の乳酸菌(納豆、ぬか漬、ヨーグルトなど)、また、セロトニンの材料であるアミノ酸の一種「トリプトファン」が豊富に含まれている食材(大豆・米・芋類)を摂取しましょう



☆ 寝る前の明かり(パソコン・スマホ)は控える

メラトニンは睡眠ホルモンとも呼ばれ、入眠を促す作用があります。

メラトニンは、パソコンやスマートフォンの画面から発せられるブルーライトの光によって減少してしまうため、夜寝る前はやめましょう。

～寝る前のホットミルクはウソ?ホント?～

飲食後2～3時間ほどは消化器官が活発に動いており、その活動は休息よりも優先されてしまいます。結果眠りが浅くなってしまいます。しかし、牛乳には睡眠のために大切なホルモンであるメラトニンを体内で生成するために必要なカルシウムやトリプトファンが含まれていることからあながち間違いではありません。ホットミルクに限らず、身体を適度に温めてくれるホットドリンクを飲むことは安眠のために有効です。



若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

- ☆ 決めよう! 利用する「かかりつけ薬局」を一つ決めよう
- ☆ 探そう! 何でも相談できる「かかりつけ薬剤師」を探そう
- ☆ 活用しよう! あなたの健康をサポートします

