

今年度も公私共に充実した毎日を過ごすためには、体とところの健康が欠かせません。今回の健康ニュースでは、「春の健康管理」と題して、1日の流れの中で、体とところの元気アップポイントを学びたいと思います。

朝の光浴

体とところを健康に保つために、欠かせない「質の良い睡眠」は、食事や運動習慣などのライフスタイルに加え、朝の光浴が大切なポイントです。光浴は体内時計の調節の役目をします。睡眠ホルモンといわれるメラトニンは光を浴びると分泌が抑制され、日中の活動意欲が高まるセロトニンが分泌されます。目覚めたらカーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。逆に寝だめなどは体内時計を狂わせるので、起床の時間は週末を含め、毎日規則正しくがお勧めです。

朝の目覚め体操

眠っている体を目覚めさせるために、リラクゼーション法の1つである漸進的筋弛緩法をお勧めします。

『寝たまま伸び体操』

目覚めたら、布団の上で上半身と下半身を上下に伸ばし、気持ち良い伸ばし具合の状態を、3～5秒維持します。呼吸は、お腹をへこますように細くゆっくり吐きます。全身の力を抜き、呼吸を整え、3回繰り返します。



朝の食事

1日を元気に過ごすためのエネルギー源となる朝食、体とところの健康作りには必須項目です。

- ①**食事のバランス**:主食(ご飯、パン、麺類など)、主菜(魚介、大豆製品、卵、乳製品、肉など)、副菜(野菜、海藻、茸など)の3つのグループが揃う朝食が理想的です。今の朝食に足りないグループを一品加えてみませんか？
- ②**たんぱく質豊富な朝食**:たんぱく質の摂取は、眠っていた体の体温を上げ、活動を促進します。また、睡眠ホルモンであるメラトニンの原料となるトリプトファンを摂ることができるため、朝食には欠かせない栄養素です。
- ③**咀嚼**:朝、噛んで食べることは、脳への刺激が起こることで目覚めの促進や仕事へのやる気アップ、ダイエット効果、食事の消化吸収力アップなどの様々なメリットがあり、また光浴と同様に体内時計における睡眠から活動への切り替えスイッチ効果もあるそうです。

夜の明かり



夜は深い眠りのための大切な準備タイムです。夜の強い明かりは体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほど遅らせる力は強くなるそうです。家庭の照明でも(照度 100～200ルクス)、長時間浴びると体内時計が遅れるため、夜の明かりは控えめがお勧めです。睡眠前のスマートフォンやパソコン、ゲームなどの利用などは、電子機器から発せられるブルーライトが睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制するといわれています。メールやSNSのチェックなどは帰宅後早めに済ませ、寝室には電子機器を持ち込まないことをお勧めします。

夜の食事

夕食や夜食など、睡眠前のお腹いっぱいの食事は、消化器をはじめとする内臓に“残業”を言い渡しているようなものかもしれません。内臓が残業していたら、早く布団に入ったとしても体は休まず、目覚めた時には残業続きの消化器は疲弊しており、空腹を感じられず、朝食が摂れなくなってしまいます。

夕食は早めの時間がお勧め、仕方なく夜遅い時は消化の良いメニューを控えめに楽しみましょう。



飲み物

- ①コーヒー、紅茶、エナジードリンクなどに含まれるカフェインは、摂取後約30分で覚醒作用が起こり、4～5時間持続するといわれます。睡眠の質を上げるためには、夕方以降のカフェインを含む飲み物は控えることがお勧めです。
- ②アルコールを摂取すると寝つきは良くなるかもしれませんが、睡眠を浅くしてしまうことで質の悪い睡眠になるといわれています。1日の疲れは、適度な飲酒量の範囲で早めに楽しみ、睡眠前の飲酒は控えることもお勧めです。

入浴

入眠前に入浴は、少しぬるめの38～40℃のお湯につかり体を温めると副交感神経が優位になり、その後の体温の低下に伴って入眠しやすくなります。可能であれば布団に入る1～2時間前に入浴がお勧めです。