



第19回 「よい睡眠」がつくる、よい未来の巻

みなさん、こんにちは。睡眠が健康の維持や増進に不可欠な休養活動であることはご存知ですね。「よい睡眠」をとることは、身体的な健康だけでなく、精神的な健康の維持増進にも欠かせません。また、労働災害・交通事故などの眠気や疲労が原因となる事故リスクの低減にもつながります。自動車運送事業を行う私たちにとって重要な「よい睡眠」をとるための工夫、日常生活への取り入れ方をご紹介します！



「よい睡眠」って、どんな睡眠？



よい睡眠、とれてないぞ！
こんなサインはだめだ！！

朝になかなか
起きられない

日中に
眠気が襲う

休日に寝だめ
してしまう

「よい睡眠」には、量(時間)と質(休養感)が重要です！

6時間以上の睡眠時間、確保できる？

適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上が目安となります。平日の睡眠が6時間未満の場合、休日に寝だめをしても寿命短縮のリスクが高まることが報告されています。

目覚めに満足してる？「睡眠休養感」

目覚めの主観的なリフレッシュ感「睡眠休養感」は、睡眠時間の不足や、睡眠環境や生活習慣などの様々な要因の影響を受けます。要因を改善しても睡眠休養感が得られない場合は、睡眠障害が潜んでいる可能性があります。

睡眠環境、生活習慣を見直して「よい睡眠」を手に入れよう！

「よい睡眠」を手に入れるためには、睡眠の量を増やし、睡眠の質を高める事が大切です。その為には「睡眠環境」と「生活習慣」の見直しが必要なカギとなります。「よい睡眠」につながる、日々の生活での見直すべきポイントをご紹介します！



睡眠環境を見直す！



光

- * 起床時に朝日を取り入れ、日中にできるだけ日光を浴びる
- * 寝る前にスマート・フォンや照明などの強い光を避ける
- * 就寝時はできるだけ暗くして眠る

起床後朝日を浴びると体内時計がリセットされ脳の覚醒度が上がり、よい目覚めにつながります。日中に日光を浴びる事も、夜、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の量が増加し眠りにつきやすくなります。就寝2時間前から、メラトニンの分泌が始まるので、それ以降に強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され、睡眠・覚醒のリズムが乱れ、寝つきが悪くなるといわれています。

温度

- * 就寝の12時間前に入浴する
- * 寝室は暑すぎず寒すぎない温度に保つ

深部体温(身体内部温度)は日中起きている間に上がり、夜間睡眠時に下がります。就寝1~2時間前の入浴は、深部体温の低下をスムーズにし、寝具に入って眠りにつくまでの時間を短くします。夏の高い室温は、睡眠時間を短くし睡眠効果を下げるので、エアコンの使用で快適な状態を保つ事が重要です。冬は睡眠後に室温の影響は受けにくいですが、寝具で暖かくすることが重要です。



騒音があると睡眠効率の低下、入眠・中途覚醒の時間の延長がみられるという研究結果から、静かな睡眠環境の確保が重要と考えられています。

生活習慣を見直す！



運動



日中の運動は、睡眠休養感を高め、睡眠時の中途覚醒を減らす事が期待できます。就寝前1時間以内の激しい運動は、眠りの妨げになるため、就寝の約2~4時間前までにしましょう。

ニコチン



*喫煙は、自分の為にも、周りの為にも避けるのが一番！

ニコチンにも覚醒作用があり血中濃度が半分の量になるのは約2時間。夕方の喫煙でも眠る前まで覚醒作用が残る事もあります。喫煙者は、非喫煙者と比べて入眠困難、中途覚醒、睡眠時間や深睡眠の減少が高度で、日中の眠気も強くなります。受動喫煙も同様の影響があるため喫煙者は、周囲への配慮も大切です。

食生活

- *朝食をしっかりとする
- *就寝直前の夜食を控える
- *減塩を心掛ける



Q. 仕事で夕食の時間が遅くなりますが、対策はありますか？

分食



遅い夕食は眠りを妨げ、朝食欠食にも繋がり、睡眠・覚醒のリズムを乱します。夕食を2回に分けて食べる「分食」(主食を夕方に、遅い時間に副食を軽く食べる)は、体内時計が乱れにくく、夜間の睡眠への影響も比較的小さいといわれています。

カフェイン

*1日摂取量は400mg以下
(コーヒ- 700ml程度)

カフェインの覚醒作用は、寝つきの悪さや中途覚醒の増加、眠りの質の低下を起こします。カフェインの代謝は個人差が大きく、血液中のカフェイン濃度が半分になるのは3~7時間です。夕方以降は控えましょう。



アルコール

*晩酌は控えめに
*深酒、寝酒(寝る為の飲酒)はダメ！



アルコールは一時的に寝つきを促進しますが、睡眠の質を悪化させ中途覚醒の回数も増加させます。

連用で、依存や耐性がつき、アルコールが無いと眠れないような場合は、医師に相談しましょう。

朝食は、体内時計を整えます。就寝前の食事は、体内時計を狂わせ、睡眠休養感も低下させます。また過度の塩分摂取は、夜間の排尿の原因となる為、減塩を心掛けましょう。

Q. 睡眠改善のためにおすすめの食事はありますか？

必要な栄養素摂取のため、主食・主菜・副菜を中心に様々な食品を取り入れ、バランスよい食事を取る事がおすすめです。



健康にいい地中海食もおすすめ
魚、野菜、果物、ナッツ、豆類などの食品を中心として取り入れる「地中海食」を勧める報告もあります。



サステナブルリカバリーウェア

AMES BALANCE (アムズバランス)

乗務員全体研修時に、講師の株式会社 Recovery Adviser 福田様よりご紹介いただき、皆様へお渡ししましたリカバリーTシャツ「アムズバランス」について、改めてご紹介いたします。



自然素材のホタテと炭の配合に加えてイオン分解を加えることで、「エコタンテクノロジー」が完成しました。本来ならば多くは廃棄されてしまう素材を有効活用することによって、自然由来で安心・安全なテクノロジーとなりました。さらに研究を重ねていくとエコタンテクノロジーは自然界の持つ「テラヘルツ波」と「遠赤外線」を高く放出していることがわかりました。

「よい睡眠」
とれますように...



エコタンを身につけることで、血流を良くするのはもちろん、なかなか自分の意思ではコントロールできない自律神経にアプローチする方法のひとつとしても捉えています。自律神経を安定させることで、交感神経と副交感神経のバランスを整えます。現代ではきちんと副交感神経を優位に働かせることで、深い眠りに落ち毛細血管を拡張し、さらに血流を良い状態に整えます。

海と大地から届いた
ECO-TAN テクノロジーで
世界に驚きと休息を。



AMES
BALANCE

Web サイトで Eco-Tan テクノロジーを詳しく紹介しています <https://amesbalance.stores.jp>