

門真の 眠育



生活リズムを
正しく整え、
心も体も健康
な毎日を！

vol.5



問題解決の ポイント②

コラム(vol.4)で紹介したポイントの後編
を紹介します。

良いリズムを生む 正しい習慣(後編)



5、食事のタイミングは出来るだけ 毎日同じにするとリズムが整うよ。

食事の時間がずれると、体内時計が乱れる
原因となります。就寝前の夜食や間食も同様
です。**規則正しい食生活**が大切です。

6、熱すぎるお風呂は体が目覚めてし まうから気をつけよう。

人は**深部体温**(身体の内部の温度)が下が
り始めると、眠りやすい状態につながります。
就寝前に体を温めることで**速やかな入眠**を
もたすことが報告されていますが、それは、
入浴によって手足の血管が拡張し、入浴後に
熱放散が促進され、この深部体温が下がるか
らです。ただし、熱すぎる風呂は体が目覚め
てしまうため、少し**ぬるめのお湯**にゆっくり
つかることが推奨されています。(心身の緊
張を緩和するリラクゼーション効果にも◎。)

7、寝る前に明るい部屋にいたり携帯 電話やテレビを見ると、寝つきが悪く なったり眠りが浅くなるよ。

照明器具や携帯電話には**LED** が使用され
ており、体内時計への影響が強い**短波長光**

(**ブルーライト**)が多く含まれています。これ
は目に見える光の中で一番強く、眠たくなる
物質を減らす力が強いので、**寝つきが悪くな
ったり眠りが浅くなったり**します。

このため、寝室には携帯電話やタブレット
端末を持ち込まず、出来るだけ**暗く**して寝る
ことが良い睡眠につながります。

8、寝る直前の食事は良い眠りを邪魔 するよ。

寝る直前の食事によって体内時計が乱れ、
睡眠にとって悪影響です。コーヒーやお茶等
に含まれるカフェインについても同様で、眠
りが浅くなります。タイミングについて、注意
しましょう。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」(2023)
三池輝久 監修「みんなく」ハンドブック(2017) 参照

概日リズム(サーカディ アンリズム)とは？



概日(がいじつ)リズムとは地球上の生物が
持っているもので、太陽が昇って沈む **24 時
間周期に活動を合わせているリズム**のことで
す。概ね(おおむね)1日周期という意味で、
概日リズムと呼ばれています。

太陽の光で目覚め、夕闇と共に寝ていた原
始の時代と違い、現代は光にあふれた生活を
しています。だからこそ、本来持つ概日リズム
を保つことが重要で、そのためにも、前回と
今回紹介した「良いリズムを生む正しい習慣」
を続けることが大切です。

三池輝久「子どもの夜ふかし 脳への脅威」(2014)参照

次回、「睡眠負債と寝だめの問題」など。