

春眠暁を覚えず！？

～春の眠気対策～

四季がはっきりしている日本では、季節の変わり目が睡眠や目覚めに影響を与えます。

3月18日は『春の睡眠の日』

この日をはさんだ3月10日～3月25日は『睡眠健康習慣』です。

この機会に、より良い睡眠について考えてみませんか？



なぜ春は眠いの？

眠気

自律神経バランスの乱れ

脳の血流低下
⇒脳の酸素不足

気温の変化に順応しようと
多くのエネルギーを消耗

新陳代謝が活性化
⇒エネルギー変換に必要な
ビタミンB群が不足

睡眠ホルモン「メラトニン」
の分泌量のピークが
早い時間帯へ移動

つらい朝の目覚め対策



- ☀ **布団から出られない時は、「手足の指をグーパー運動」**
布団から出る前に、手足の指を「グーパー、グーパー」と動かしましょう
自律神経の機能をコントロールする反射帯を刺激することでスッキリ目覚められます
- ☀ **目覚めたら太陽の光を浴びる**
日光が目から入ることで、脳内の覚醒促進ホルモン「セロトニン」の分泌が活性化
体内時計をリセットし25時間サイクルの体を24時間周期へ修正
(体内時計については、ほけんし☆なう。Vol.25で紹介しています)
- ☀ **朝食をきちんと摂り、血糖値・体温を上げる**
おにぎりやパンだけでなく、野菜や果物、卵やヨーグルト・牛乳などのタンパク質も
一緒に摂ると、朝のエネルギーをしっかりと供給できます
- ☀ **朝、熱めのお湯でシャワーを浴びる**
頭・首元に熱いお湯を浴びると眠気をスッキリと覚ますことができると言われます
- ☀ **休日の朝寝坊は1時間程度に**
休日の寝だめは、体内時計を乱す元！1時間を限度と心得ましょう
- ☀ **ビタミンB1を含む食品を摂る**
ビタミンB1を含むオススメ食材：玄米、そば、ナッツ、豆類、豚肉、うなぎ等

春眠暁を覚えず！？

～春の眠気対策～

日中の眠気の解消法

★眠気を覚ます食品：カフェイン・メントール・キシリトール

- ①カフェイン：効果を発揮するまでに約30分、効果持続時間は、1.5～4時間（年齢差あり）
コーヒー・紅茶・緑茶・ウーロン茶・ココア・チョコレートなどに含まれる
高血圧や心臓病を持っている人は症状悪化の可能性があるので量に注意
- ②メントール：カフェインと並ぶ覚醒効果、はっか・ミントなどに含まれる
- ③キシリトール：口の中で溶け出す時に周りの熱を奪うことで、清涼効果を発揮

★昼寝：短時間の昼寝は、疲れ・ストレス解消の効果も期待できる
午後3時までの20～30分間、明るい部屋で、座ったままで
昼寝前にカフェインを摂ると目覚めスッキリ



★ツボ押し：自分に合った眠気覚ましツボを見つけて、集中力UP

眠気を解消できるツボ（一例）

- ・風池（ふうち）：うなじのくぼみ
- ・睛明（せいめい）：目頭と鼻の付け根の間
- ・中衝（ちゅうしょう）：中指の親指側・爪の付け根辺り
- ・労宮（ろうきゅう）：手の平のほぼ中央、手を握った時に中指の先が当たる位置
- ・合谷（ごうこく）：手の甲、親指と人差し指の間

その日中の眠気、要注意！

夜十分眠っているのに、昼間の眠気が強く起きていられない場合は要注意
治療の必要な睡眠障害が潜んでいる可能性があります

●睡眠時無呼吸症候群（SAS）

- ・睡眠中に無呼吸を繰り返し、その結果、日中眠くなる、熟睡感がない、など種々の症状を呈する病気。無呼吸（10秒以上の呼吸停止）を一晩の睡眠中で、30回以上/7時間、あるいは5回以上/時間起こす。
- ・太っていて首周りに脂肪がついている人に多い。
- ・日本の成人男性の4～5%以上、成人女性（特に更年期以降が多い）の1%以上。

●うつ病

- ・特徴的な症状として「不眠」が上げられるが、逆に「過眠」になる場合もある。

●ナルコレプシー

- ・強い眠気が突然おそってくるため、場所・時を選ばず突然眠ってしまう。
- ・食事中や電話中、試験中や会話中にも眠ってしまう場合もある。
- ・日本では、1,000人に2人弱程度と考えられている。

- この他にも、突発性過眠症、周期性過眠症、周期性四肢運動症候群（PLMD）、むずむず脚症候群（RLS）などが原因の場合もあります。

症状が強かったり、続いている場合には、専門医療機関での検査・治療を受けましょう。

