

睡眠で大切なのは量よりも質。寝る前のリラックスを心がけよう。

Q 入浴 体にとって最適な入浴のタイミングはいつですか？

深い睡眠を得るのに理想的な入浴のタイミングは、人間の体温温度の変化と深く関わっている。「人間の体温は、早朝の最も低い状態から少しずつ上昇を始め、夕方ごろに最高になり、そこからまた下がり始めます。就寝時に体温を下げるのが、質のよい眠りに必須。入浴によって一時的に体温を上げると、1〜2時間後に体温はその分大きく下がろうとしま

す。つまり、体温を上げるために入浴は就寝の1〜2時間前がベストタイミング。湯冷めしやすい冬場は就寝の1時間前、夏は1〜2時間前に入浴するのが理想的です。また、空腹時や食後すぐの入浴は、貧血や消化不良を起こすので避けましょう。

入浴は副交感神経を優位にする効果も、リラックスした状態のまま、床につくことを心がけよう。



日光を浴びると「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンの原料、セロトニンも分泌される。

Q 入浴 「半身浴を長時間」するのは、体にいいですか？

長時間のぼせず温船につかっていられる半身浴は、体によさそう。なんとそんなイメージを抱きがちだが、「実際には上半身が冷えてしまい、体全体が温まりきらないので、特に冷え性の人にはおすすしませんが、心臓に疾患がある場合を除き、体全体を温めて弛緩させる全身浴のほうが効果的です。」ただし、湯船で寝るなど、長時間のリラックスを目的に入浴したい人もいます。「その場合は体が冷えないよう、全身浴と半身浴を組み合わせた方がいいでしょう。入浴中は体が弛緩し、ほぐれやすくなっています。半身浴中に体や頭皮をマッサージして、さらに血行をよくするのもおすすの過ごし方です。」

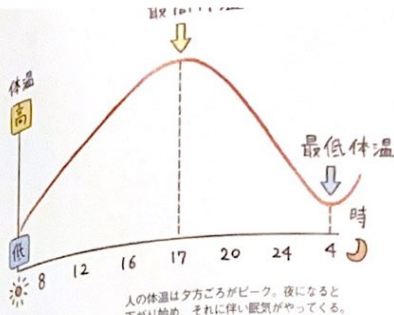


ナイロン素材のルーブ状のブラシが、頭皮を刺激して血行を促進。ACCA KAPPA プロテクション ヘアブラシ no.6945 3,080円/アッカカッパ(東京ミッドタウン) 田比谷 03-6205-7648

Q 睡眠 海外へ行くと、寝つきがますます悪くなります。

人間は約24時間周期の体内リズムを持ち、昼は活動的に、夜は休息するようになっています。海外へ行くとき時差により体内リズムが崩れるため、寝つきにくくなる。いわゆる「時差ボケ」だ。「これを防ぐには、起床時間を一定にして、乱れてしまった体内時計をリセットすることが必要です。寝るまでは眠くても、朝は一度起き

てカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。体に「今から朝だ」と教えるのです。二度寝する場合でも、カーテンは開けたまま、光が入るようにしてください。」また、環境が変わると緊張してしまつて眠れないという人も、「いつものパジャマや香りを持っていくなど、なるべく普段と同じ環境に近づけるのも大切ですよ。」



人の体温は夕方ごろがピーク。夜になると下がり始め、それに伴い眠気がやってくる。

Q 睡眠 「睡眠のゴールデンタイム」は本当にあるのでしょうか？

よく耳にするのが「午後10時から午前2時は睡眠のゴールデンタイム。この時間帯に寝ないと健康にも美容にも悪い」という説。これは本当なのだろうか。「厳密に言えば、人によって違います。たとえば仕事や夜勤の人の場合、午後10時に寝るのは難しいです。よって、睡眠にとって最も大事なものは、時間帯よりも質です。深

く眠ることができれば、寝ている間に体内で成長ホルモンの分泌、造血、免疫細胞の生成、新陳代謝の活性化が行われるのです。ただし人間の体は本来、夜中の明るい時間は活動モードに、夜は休息モードになっているのも事実。「可能であれば、せめて午後10時から午前2時の間に入眠するのが理想的です。」

Q 睡眠 日中、眠くなつてしまうことが、昼寝をするときの工夫点は？



コーヒーを飲んでから度々眠たまま20分はとうとうたな寝すれば寝覚めもつらくない。

日中に眠くなつたからといって深い睡眠をとると、夜の睡眠の質が悪くなつてしまう。「P30の体温グラフで示したように、人の体温は早朝から上がり始めて夕方にかけてピークに達し、そこから徐々下がりかけていきます。この下がり方の勾配が大きいほど、睡眠の質が高まるのです。日中、深く寝るとそこで一旦体温が下がる

ため、その後の勾配が緩やかになつて浅くなります。結果として夜の眠りが浅くなるのです。」そのため、昼寝をするなら、20分ほどの浅い眠りにとどめたい。「横にならず、座つたまま机に突っ伏して寝る。昼寝をする前にコーヒーなどのカフェインをとり、すっきり覚醒できるようにするなどの工夫をしましょう。」



睡眠中の体内では、体を健やかに保つためにさまざまなことが行われているのだ。

Q 入浴 入浴剤はどのような選び方がいいのでしょうか？

「入浴剤には、体の症状への効果を記載できる。医薬部外品、化粧品としての効果を記載できる。浴用化粧品、効能効果を記載できない。雑質」の3種類があります。パッケージの表示を見て、目的に合ったものを選びましょう。」更年期後の不調解消に期待できるのだが、血行促進が期待できる炭酸入り入浴剤と、硫酸マグネシ

ウムの結晶・エプソムソルトだ。「ストレッチによる体内のマグネシウム不足は、骨粗鬆症や高血圧、イライラの原因になるといわれています。エプソムソルトでマグネシウムを補給できます。」香りでもリラクセスしたいときは、「塩ひとつかみに好きなアロマオイルを10滴ほど垂らすだけで、手軽に手作り入浴剤が作れます。」



皮膚を通して体にマグネシウムを補給。肌にも優しく、マッサージソルトとしても使用できる。シーケラスタルズ エプソムソルト [浴用化粧品] 2.2kg 1,320円/ヒロセ 0120-816-0265

重炭酸イオンをたっぷり湯の中に溶け込ませることで血行促進、老廃物の排出といった効果が期待できる。BARTH 中性重炭酸入浴剤 [医薬部外品] 30錠 2,750円/TWO https://barth.jp