



# 保健センターだより 第47号

Dokkyo Medical University Health Service Center



## 良質な睡眠がとりたい！



**3月13日は世界睡眠デー** 2026年のテーマは、「Sleep Well, Live Better」「よく眠り、より良く生きよう」です。今回は質の良い睡眠をとるためのコツについてお伝えします。出来そうなものから取り入れてみましょう。

### リズムコントロール

- 起床と就寝時間を一定にする（体内時計：サーカディアンリズムが整い 睡眠のリズムも整う）
- 朝起きたら太陽の光を浴びる（体内時計をリセット セロトニンの合成が夜の快眠の準備に）
- 朝食をしっかり食べる（リセットだけでなく メラトニンの素であるタンパク質を）




### 体温コントロール

- 日中に適度な運動をする（運動で上がった深部体温が夜にかけて下がることで眠気が↑）
- 入浴は寝る90分前がお勧め（入浴で上がった深部体温が下がることで眠気が↑ぬるめのお湯がお勧め）  
(38~40℃)



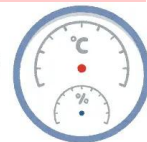
### NG 行動

- カフェイン摂取は就寝5・6時間前まで （覚醒作用が4~6時間持続）
- 夕食は就寝3時間前まで（消化活動のため休息状態に入れない）
- 就寝前の飲酒や喫煙は×（寝酒は寝付きが良くても途中覚醒など質が低下 ニコチンは強い覚醒作用有）
- 就寝1時間前からスマホやPCは見ない（ブルーライトは睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑制）



### 寝室の環境

- 寝室は真っ暗で静かに（五感への刺激が少ない方が良い）
- 快適な室温と湿度を保つ（夏は室温 25・26℃ 冬は室温 22・23℃ 湿度は通年 50~60%）
- 快適なパジャマを着る（シルクやコットンなどの吸湿性・通気性が良く肌触りが良いゆったりしたもの）
- 適切な寝具を選ぶ（首のカーブを保ち支えてくれる枕 体圧を均等に分散し寝返りをサポートしてくれるマットレスなど）



「ちゃんと寝たはずなのに朝起きるのがつらい」なんて思ったことはありませんか？多くの人が睡眠時間を気にしますが、健康や日中のパフォーマンスに重要なのは時間だけでなく「睡眠の質」です。上記の中からできるものを取り入れて、睡眠の質の改善に取り組んでみてください。

また、睡眠ホルモンともいわれる「メラトニン」の原料となる「セロトニン」（幸せホルモン）を増やす食品を積極的に食事に取り入れることも良いと思います。（チーズ・大豆製品・アーモンド・マグロの赤身など）

環境によっては、明るさを遮るアイマスクや耳栓の活用も効果的です。

就寝前にはリラックス時間を作ることも効果がありますので、アロマを焚いたり、ノンカフェインのハーブティーを飲んだり、軽いヨガやストレッチなどもお勧めです。ぜひお試しください。

