

## 「睡眠力」をパワーアップしよう ぐっすり眠れるようになる4つの作戦とは？

成人の平日の平均睡眠時間は7時間19分だそうです。皆さんはいかかでしょうか？



睡眠専門医の間で話題になりつつある「睡眠力」。

最近の研究で眠るにも「力」が必要なことがわかってきました。しかしこの「睡眠力」、体力と同じで年齢とともに衰えてしまいます。

特に高齢者の方が多いのは、(1)眠りが浅い (2)なかなか眠れない (3)夜中に何度も目覚める (4)早朝に目が覚めてしまう、という4つの悩み。

そこで、年齢とともに衰える睡眠力を少しでも回復させるための4つの法則をご紹介します。

### 作戦(1) 早めの昼寝

寝つきが悪いことは、多くの高齢者にとって切実な問題です。実は、夜の問題を解決するカギは、昼にありました。寝つきに問題を抱える方の多くが、夕方に居眠りをしがちなことがわかりました。

夕方に眠ってしまうと、眠気が解消されてしまい、布団に入る頃に十分眠気が蓄積されません。

その結果、寝つきは悪くなります。

十分な眠りが取れないと、翌日は眠気がのこり、パッチリと目覚めた感覚は低いまです。夕方になると、とうとう力尽きて居眠りをしてしまいます。こうして悪循環を繰り返すことになります。



そこで対策。夕方に居眠りする前に昼寝を先にとってしまいます。時間帯は午後1時から午後3時までの間。眠る時間は30分以下にします。そうすることで、夕方にくる眠気は解消され、さらに夜、寝床に入るまでの時間に十分眠気を蓄積することができます。

## 作戦(2) 夕方の運動



睡眠の深さは昼間の疲労度と深い相関関係が認められますので、夕方の運動によって眠りは深くなり、夜中に目覚める時間も減ります。

ある研究で、平均年齢67.8歳の方23人に昼間の短い昼寝と夕方の運動を4週間続けてもらいました。すると寝床についてから眠りに入るまでの時間が78.6分だったのが38.2分に。

およそ半分の時間で眠れるようになりました。

さらに夜中に目覚めてしまう時間が、合計57.5分だったのが26.8分に。こちらも半分の時間に短縮されました。



## 作戦(3) 夕方の光



午前の3時や4時に目覚め、そのまま朝まで眠れずに困るケースも高齢者に多いパターンです。原因の一つは体内時計が前にズレすぎていることです。

一般的には、朝起きられずに悩んでいる人は朝の光を浴びて朝食をきちんととることによって体内時計を調整できると言われています。

ところが高齢者に多い「超早起き」の場合は、逆効果になるそうです。

双子姉妹のお二人に協力してもらい、実験を行いました。1人は朝の7時に強い光を浴びてもらいます。もう1人は夜の7時に強い光を浴びてもらいます。それ以外の条件は姉妹同じです。これを2日間続けてもらったあと、2

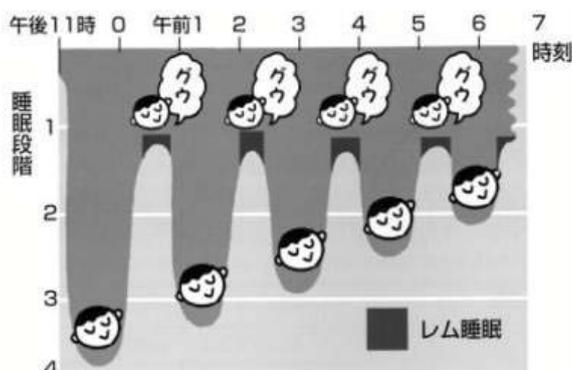
人とも夜12時半に就寝。翌日は目覚ましをかけず、自由に起きてもらうことにしました。

すると、朝に光を浴びた妹は早朝4時に目が覚めました。「もう眠くない」と言います。

夜に光を浴びた姉は、午前10時20分まで眠りました。

つまり、夕方の光は体内時計を後ろにずらし、朝の光は体内時計を前にずらすのです。

## 作戦(4) 就寝前のお風呂



眠りには浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠があります。さらにノンレム睡眠はステージ1から4の4段階に分かれています(4の方が深い睡眠です)。若者の場合は、眠りにつくといきなりステージ4の深いノンレム睡眠にはいり、それからレム睡眠とノンレム睡眠を交互に繰り返しながら朝を迎えます。ところが高齢者の場合、ノンレム

睡眠のステージ2までしか届かないケースがあることがわかりました。

深い眠りは体の中心部の温度、深部体温と関係しています。寝入るときに深部体温が急激にさがると、寝つきもよくなり、結果的に深い眠りをえられます。逆に、深部体温を急降下させることができれば深い眠りを得やすくなります。



一つの方法はお風呂です。お風呂に入るとお湯で体が温められ、深部体温が上昇します。ところが風呂から出ると、逆に深部体温は急激にさがるので。お湯は40度以下のあまり熱くない温度。そして半身浴で、寝る1~2時間前に入浴するのがおすすめです。

若いときと比べて睡眠が短くなるのは自然なことなのだそうです。でも「やっぱり、もっとゆっくり眠りたい」という方は多いはず。紹介した睡眠カアツ法をぜひ試してみてください。

### 心地良く眠れる寝室づくりのポイント





忙しいミセスのためのカンタンIHレシピ

## 夏を先取り!お手軽イタリアン

### なすのカボナータ



エネルギー 211.0kcal  
たんぱく質 3.0g  
脂肪 15.4g

(エネルギー、たんぱく質、脂肪は一人前当たりの値となります。)

#### 材料(4人分)

なす.....4個	ピーマン(赤)...1個
塩、こしょう.....少々	ピーマン(青)...2~3個
オリーブ油.....大さじ4	トマト水煮缶...200g
玉ねぎ.....1/2個	バルサミコ酢...大さじ4
(120g)	レーズン.....適量
セロリ.....1/3本	

#### 手順

- 1 なすはタテに6等分に切る。玉ねぎ、セロリは1cm角に切り、ピーマンは2cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、なすを炒め、焼き色がついたら他の野菜も加えて炒める。
- 3 2にトマト水煮を汁ごと加えてつぶし、バルサミコ酢を加えて一煮立ちしたらレーズンも加えて、塩、こしょうで味を整える。

#### レシピ監修のご紹介

##### 内山恭子先生 (料理研究家)

フランスをはじめスイス・イタリアで修業した本場仕込みの技術を活かし、和歌山の「クッキングスタジオうちやま」でお料理教室を開催中。



健康のために、ちょっといいこと

## 行楽シーズンの筋肉痛対策

さわやかな季節になって、週末に遠出やスポーツを楽しめる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。久々の運動で筋肉痛にならないための、予防のヒントをお教えます。

### 予防のためには

まずは体を温め、身体を柔らかくしておくためのストレッチや準備運動が大切です。軽いランニングやウォーキングで、あらかじめ体を動かしておきましょう。突然始めないことが大切です。

また、普段の食事でビタミンB1の摂取を意識しておきましょう。ビタミンB1は、豚肉や玄米やごまなどに多く含まれていて、運動中に糖質がエネルギーに変換されるのを助けてくれます。

### 運動の後にも

運動をした後は、急に休まず、軽いランニングやウォーキングでクールダウンをしましょう。すぐに体を冷やさず、血行を良くすることが大切です。基本は、温める→冷やす→温めるの順ですが、痛みがひどい時は、まずは冷やして、痛みがひいてきたら温めましょう。運動をした日の夜は、38~40度のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

