



# 筋肉通信 NO. 14

令和2年5月13日（水）

保健体育科 吉田 律輝

## 「最高の睡眠を手に入れるために ②」

前回、睡眠の質を高め、最高の睡眠を手に入れるためには最初のノンレム睡眠である「ゴールデンタイム」が重要であるという話をしました。ここでは何をすればゴールデンタイムの質を高めることができるのかを紹介していきます。簡単に実践できるものばかりなのでぜひ参考にしてください！

睡眠の質を高めるポイントはズバリ「体温」です！人の体温は1日の中で0.7度ほど変化します。日中は活動のために高くなり、夜になると入眠に向けて下がっていくのです。体温には、深部温度（体の中心の温度）と皮ふ温度（手足の温度）の2つがあり、人は寝ている間、深部体温が低くなり、逆に皮ふ温度は上昇します。ふとんに入って寝ようとしていると手足がぽかぽかしてきたという経験はありませんか？あれは、手足に血液を送って細かい血管から熱を逃がすことで、深部体温を下げようとしているのです。つまり、質の良い睡眠のためには「皮ふ温度を上げて、深部体温を下げる」ことがポイントなのです！

おすすめの方法は「入浴」です。深部体温は上がった分だけ大きく下がるうとします。その性質を利用し、入浴によって深部体温を一度あげてやることで、その後大きく深部体温が低下します。その結果、速やかに眠りにつくことができ、ゴールデンタイムの質もぐっと高まるのです！しかし、ただ風呂に入ればよいというわけではありません。入り方を間違えると逆効果になる可能性もあるので、ポイントを押さえていきましょう！

### ポイント1 入浴は就寝の90分前！

入浴は寝る時間から逆算して90分前に済ませましょう。一度上がった深部体温が元より低くなるまでに約90分かかります。つまり、そのタイミングでふとんに入れば、そこからさらに深部体温が下がりスムーズな睡眠につなげることができます。また、お湯の温度が低かったり時間が短いと十分に深部体温が上がらないため、お湯の温度は40度以上、時間は15分以上が望ましいでしょう。どうしてもすぐ寝なければいけない場合は、シャワーがGood！（すぐ寝る場合は深部体温を上げすぎない）

### ポイント2 足裏は温めて冷やす！

足裏は細い血管がたくさん集まっており、熱を逃がす機能に優れています。寝る前に足を温めて血行を良くし、熱をたくさん逃がすことで深部体温を下げることができます。時間がない場合は「足湯」などがおすすめです。また、くつ下をはいて寝るのはNGです。くつ下が熱を逃がす邪魔をするため、寝るときにははだしをおすすめします。

### ポイント3 「室温」を適切に保つ！

体温だけでなく、部屋の温度や湿度も睡眠の質に大きな影響を与えます。何度も良い、という決まりはありませんが、快適に過ごすことができる室温をエアコンの使用や、窓を開けるなどしてコントロールしてあげましょう。ポイントを守り、最高の睡眠を目指しましょう！次回も引き続き「睡眠」についてです。お楽しみに！



#### 【理想的なスケジュール】11時に寝る場合

- ・9時 15分間の入浴（深部体温の上昇）
- ・9時半 入浴終了（汗を出して体が体温を下げる始める）
- ・11時 ふとんに入る（深部体温は元よりも下がり始める）
- ・11時10分 入眠



前回の答え→ B, 11日

アメリカの高校生であるランディ青年が打ち立てた11日（264時間）という記録が残っています。最初の2日は強い眠気、4日目には妄想、6日目には幻覚、9日目には視力の低下、最終日あたりには極度の記憶障害が生じたそうです。睡眠不足がいかに危険な状態か分かりますね。