



寝苦しい夏 を乗り切る方法



夏の睡眠

夏になると暑さや湿気で寝付きにくいなど、睡眠に悩みを抱えている人は多いのではないのでしょうか。暑さにまつわるトラブルに対処することはもちろんですが、多くの人が日頃から抱えている睡眠の質の低下に向き合う事も大切です。

暑い夏でも快適に入眠できるようにしましょう。

睡眠の質を上げるには？

1. 朝日を浴びる

快適な入眠には、メラトニンというホルモンがしっかり分泌されることが不可欠です。メラトニンはセロトニンという別のホルモンが原料となって作られます。セロトニンは朝日を浴びる事で分泌される性質があります。朝起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びましょう。



2. 朝食にトリプトファンをとる

メラトニンを作るセロトニンの原料となるのがトリプトファンというアミノ酸です。大豆製品・肉・魚・卵・乳製品などに含まれ、これを朝食時に取ることで眠る頃に沢山のメラトニンが生成されます。食事は三食規則正しく食べ、リズムをつけることでよい睡眠にも繋がります。

3. 夏でも湯船につかる

快適な入眠には身体の深部体温のリズムを整えることが重要です。深部体温は下がったタイミングで眠気が訪れるようになっています。湯船につかり一度深部体温を上げることでリズムが作りやすくなり、快適に入眠できるようになります。

寝る2時間前くらいに40℃程度のぬるめのお湯に10～15分つかりましょう。

