

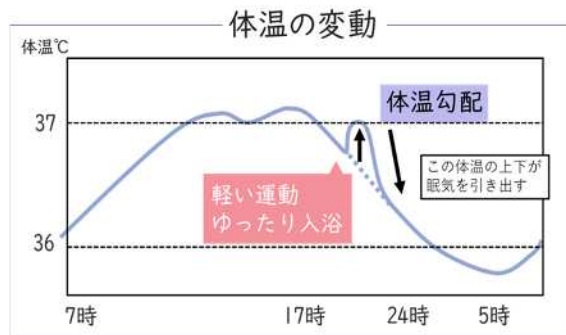
～睡眠の質を高めて残暑を乗り切ろう～

蒸し暑い夜が続くこの時期。何かと寝苦しく「睡眠」に悩みを持つ方は多いのではないのでしょうか？

○夏は睡眠の質が落ちる

私たちに「**深部体温**^{※1}」が下がると眠くなる」という仕組みが備わっています。深部体温が下がるときの温度の差(体温勾配)が大きいほど、眠気が引き出されます。

ですが、夏は夜でも暑く深部体温が下がりにくいため、睡眠の質が低下してしまいます。さらに、湿気や寝汗による不快感、扇風機やエアコンの調節など、様々な原因が入眠しづらくさせます。^{※1}：体外からの影響を受けづらい脳や内臓など体の中心付近の体温



○睡眠の質を上げるには……

・体内時計がカギに！

「**体内時計**^{※2}」を整える」ことで睡眠の質を格段に上げることができます。^{※2}：約24時間の周期を刻み、昼夜変化に同調して体内環境を変化させる機能
体内時計のサイクルは24時間前後。人によって僅かなズレがあるため、整えることで日中は活動状態に、夜は休息状態に切り替わり、**自然と入眠できる**ようになります。ポイントは、朝と夜の過ごし方です。

朝：覚醒スイッチを押す行動（朝日を浴びる、朝食を摂る、体を動かす）

夜：眠気を誘う行動（就寝の1～2時間前に入浴する、軽いストレッチをする、リラックスタイムを作る）

・眠りやすい環境づくりで熱帯夜を乗り切ろう！

▽パジャマ、寝具は汗をよく吸ってくれる素材を選ぶ

▽室温約**28℃**、湿度**50～60%**を目安にすると眠りやすくなる

▽エアコンは冷気が直接当たらない「除湿運転」で、朝まで止めずに室温・湿度を調整する



【睡眠状態を知る】 には……

自分の睡眠を検査できる
「パルスウォッチ」
を使ってみよう！

指にセンサーを
巻き付けるだけ！



入眠までの時間や、
睡眠時間、睡眠中の
酸素飽和度など、簡単に
自分の睡眠状態を知ることができます。

実際に「パルスウォッチ」を
使用した**青山機工株式会社様と
東京健康支援室の結果です！**

（アンケート結果 30人）

Q：装着感はどうでしたか？ Q：睡眠時無呼吸症候群が判明し
治療に至った方は何名ですか？



- 気に入らなかった
- 気に入ったが、眠れた
- 気に入って眠れなかった（途中で外した）
- 判明した
- 判明しなかった

睡眠時無呼吸症候群は脳梗塞や心筋梗塞、突然死の
リスク因子の一つです。ぜひこの機会に自身の
睡眠状態をチェックしませんか？

動画もCHECK！



パルスウォッチは**事業所単位**で貸出しており
ますので、ご希望の方は健康管理担当者様へ
お申し出ください。
測定後、結果のフィードバックを行います。

詳しく使い方は動画でチェック

【深部体温を下げる】 には……

お風呂に浸かって
「体温勾配」を大きくしよう！

夏こそお風呂に
浸かるべし

★入浴ポイント★

- ・就寝の1～2時間前に入浴しよう
- ・38℃～40℃のお風呂に20分程浸かろう
（水圧と浮力で身体もリラックス）

お家でサウナ！

温冷交互浴で
自律神経を整えよう！

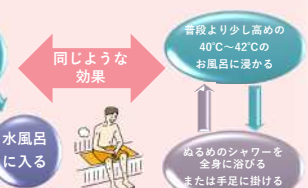


サウナで体を**温め**、水風呂で体を**冷**やす、
この急激な温度差によって血管が刺激され、
滞っていた血流がスーッと流れだします。
これが俗にいう「**ととのった**」状態です。
この温と冷を交互に浴びることを温冷交互浴と
いい、血管を刺激することで自律神経の
バランスが良くなり、心身がリラックスした
状態で入眠することができます。
この温冷交互浴を自宅再現してみよう

【サウナ】



【自宅のお風呂】



（2～3セット繰り返す）

（3～4セット繰り返す）

※高齢の方、高血圧・心臓疾患がある方、体調不良の方は
おやめください

【体内時計を整える】 レシピは……

よい睡眠を促す食事のPoint

- ★体内時計を整えて眠りにつきやすくする
 - ・朝食を摂ることで、体内時計をリセット
することができます
 - ・朝食を摂る習慣がない方でも
ゼリー飲料や牛乳から始めましょう♪

- ★神経の興奮をしずめ、安眠を促すトリプ
トファンやカルシウムを補う

トリプトファンを摂る

セロトニンが増える

14～16時間後

メラトニン （睡眠ホルモン）が増える

トリプトファン

牛乳 乳製品
卵 ナッツ パナナ
大豆製品など

カルシウム

牛乳 乳製品
小魚
大豆製品など

- ★カフェインやアルコールは控える
- ★夕食は腹八分目にする

バナナきな粉ミルク Recipe

【材料 2人分】

バナナ 1本
牛乳 1.5カップ（300ml）
はちみつ 小さじ2
きな粉 大さじ1

【作り方】

一口大に切ったバナナ、牛乳、はちみつ、きな粉
をミキサーに入れ、よく混ぜる



朝食に
おすすめ！

※コンビニや駅のジューススタンドでも購入可能！

【栄養価】1人分
エネルギー147kcal たんぱく質6.8g 脂質6.6g 炭水化物27.5g

