



今回は『 **睡眠について** 』です。

毎日ぐっすり眠れていますか？夜中に目が覚めたり、起きてもスッキリしないなど十分に眠れていない方もいらっしゃると思います。日本人の平均睡眠時間は世界でいちばん短く、年々短くなる傾向があります。

睡眠時間を充分にとれていない状態が続くと、睡眠不足を蓄積させてしまいます。この睡眠不足がたまってしまった危険な状態を「睡眠負債」と呼びます。睡眠負債が増えると脳の働きが低下し、疲労や倦怠感、食欲不振など心身に不調が生じます。さらに太りやすくなったり認知症などを招きやすいことがわかりつつあります。

慢性化すると気づきにくい睡眠不足ですが、昼間の生活から寝不足のサインをチェックできます。

## 睡眠不足の4つのサイン



- ① 朝起きてから4時間後に眠気がある
- ② 昼間にだるさ、しんどさを感じる
- ③ 電車や車の中で居眠りをする
- ④ 休みの日に普段より2時間以上長く寝る



①「朝起きてから4時間後に眠気がある」に当てはまる人は、かなりの睡眠不足と考えられます。一般的に、起床の4時間後というのは強く覚醒している時間帯だからです。おそらく朝の目覚めがスッキリしない状態のまま仕事や作業に取り組むため、午前中の頭の働きに支障があるうえ、②「昼間にだるさ、しんどさを感じ」やすくなります。そうすると、③「電車や車の中で居眠りをする」といったことも日常化します。この③は他にも座って人と話していると眠気がある、座ってテレビを見ていると眠気があるなどもチェックポイントになります。④「休みの日に普段より2時間以上長く寝る」が習慣になると、睡眠にとって大切な「リズム」が狂い、さらに睡眠不足の悪循環に陥ってしまいます。

最高のリターンをもたらす 超・睡眠術 30のアクションで眠りの質を高める より

## 睡眠不足だと太るしくみ

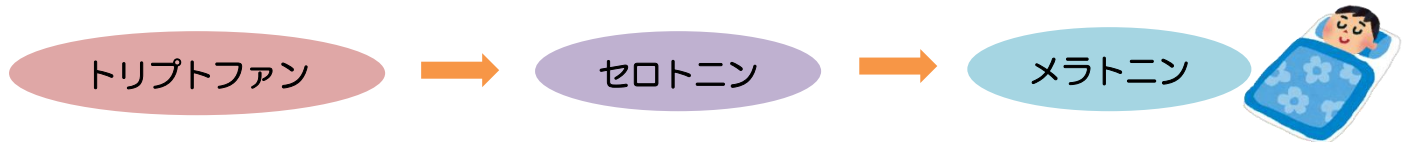
1日7時間くらいの睡眠をとる人は肥満度が低く、睡眠時間がそれ以上でもそれ以下でも肥満度が高くなることがわかっています。食欲は満腹ホルモンと呼ばれる「レプチン」と空腹ホルモンと呼ばれる「グレリン」が正常に作用することで保たれています。睡眠が不足すると、レプチンの分泌が減り、グレリンの分泌が増えます。そのため満腹を感じにくくなり、空腹感が増してしまうのです。

なぜそうなるかというと、睡眠不足が続くと脳が“体が危機的状況にある”と判断し、多くのカロリーをため込もうとするからです。さらに消費カロリーも抑えようとするので、脳が働くなり、日中はボーっとなって活動量が減り、基礎代謝も落ちます。そのため太りやすくなってしまいます。



## 睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠に関わるホルモンには、眠気を誘発する「メラトニン」というものがあります。メラトニンは脳の松果体でセロトニンというホルモンから生成、分泌されます。その分泌量は、目から入る光によって抑えられるため、昼間に少なく、夜間に増大します。その結果、眠気をもよおされるのです。メラトニンとは逆に、日光を浴びるなどをする事で分泌されるのが、メラトニンの元になるセロトニンです。体内で必須アミノ酸の1つである「トリプトファン」から合成されます。

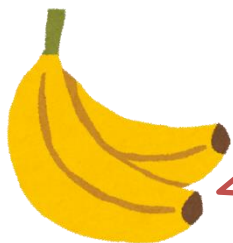


トリプトファンは必須アミノ酸と呼ばれる体内では十分な量を合成できないアミノ酸の1つで、食べ物から摂取する必要があります。肉や魚、豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳などの乳製品、卵やナッツ類などに豊富に含まれています。

### トリプトファンが多く含まれる食材

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、豆腐や大豆製品、肉類（特に赤身肉やレバー）、魚類（特にかつおやまぐろなどの赤身魚）、卵、バナナ、アボカド、ナッツ類など

朝の時間帯にトリプトファンをたっぷりと摂取することで、朝から昼の間にセロトニンの量を増やし、夜にはメラトニンをしっかり分泌させることができます。朝食を摂る習慣のない人や忙しい人へのおすすめは、バナナ1本と牛乳200mlです。これだけで睡眠の質を高められます。余裕があれば、トリプトファンの含まれる食材を使ったメニューを、脳の栄養源となる炭水化物（ご飯やパンなど）と一緒に摂ることがおすすめです。



トリプトファン・炭水化物・ビタミン類のすべてを含む優秀食材



トリプトファン・カルシウム・ビタミンB12と睡眠に良い栄養素が豊富で、消化吸収に優れる

朝の光で夜の間分泌されていたメラトニンは急激に減少し、セロトニンの量が増えます。セロトニンを材料として、光を浴びてから14~16時間後にメラトニンの分泌がはじまります。1日に必要なセロトニンが分泌されるためには、朝の光を20~30分程度浴びることでOK。曇りの日の光の量でも十分に効果があります。



逆に夜に強い光を見ると、体が覚醒モードに入り、うまく寝付けなくなってしまいます。そのため、眠る前の1時間は、テレビやスマートフォンなどを見ないようにすることが大切です。テレビやスマートフォンの画面の光にはブルーライトが含まれています。ブルーライトはメラトニンの生成を抑制し、意識を覚醒させてしまいます。それによって体内時計が狂い、寝付きにくくなり、睡眠の質も悪くなります。



睡眠は“質の高さ”が重要になってきます。日々の生活に取り入れて睡眠の質をアップさせましょう。