

最近目覚めの良い睡眠をとれていますか？



現代は5人に1人が慢性的な不眠を抱える時代。後悔しない人生を送るためにも健康を長く維持することが大切です。その健康を形成する大きな要素が良質な睡眠。毎日誰しもが行う行為であり、今一度見つめ直してみているかがでしょうか？

睡眠の効用を列記します。脳や身体の休息・保守作業実施、免疫機能や感情調整力の向上、記憶の整理と定着促進、食欲調整と肥満防止などに役立っています。睡眠時に機能するホルモンを見て、成長ホルモンは抗加齢ホルモンであり、メラトニンは抗酸化作用が強くガンや老化を抑える長寿ホ

ルモンであり、レプチンは食欲抑制作用があります。良い睡眠は生活習慣病や認知症、うつ病などのリスク低下にも繋がります。

より良い睡眠を確保するためのポイントを次に列記します。眠る時のルーティンを作る、眠る前はスマホやパソコンを見ない、眠る時は真つ暗に、眠る前は食べない、カフェインを夕方以降控える、飲酒を控える、眠る1時間前くらいの入浴、瞑想、朝陽を浴びる、朝食を摂る、ヨガや軽いストレッチ、アロマオイル活用、感謝をイメージ、など。

睡眠に効く栄養素としては、トリプトファンやビタミンB6、マ

グネシウム、水溶性食物繊維、GABAなどが。それらをバランスよく提供する食事には、典型的な和朝食や朝バナナがあります。眠ることの優先順位を上げてみませんか。

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F

<https://www.feelfine-cl.com>