

免疫を上げるコツ～睡眠編～



今回は、免疫を上げるコツの睡眠編をご紹介します！
人生の3分の1は睡眠です。
是非生活に取り入れてみてください。

コツ①寝る前にしてはいけないNG行動 3選

解説：

(1) 寝酒…夜眠る前にお酒を飲むことを習慣にしている人がいますが、実はアルコールは睡眠の質を下げる原因になります。アルコールを摂取した後の眠りは覚醒状態に近い浅い眠りで、成長ホルモンを分泌するノンレム睡眠になりません。またアルコールを分解するために肝臓が働き続けるため、体も休まることができず、免疫力が低下してしまいます。



(2) 寝る前のスマホ…寝る前にスマホでメールチェックをしたり、ゲームをしたりするのも睡眠の質を下げてしまいます。交換神経が刺激されて免疫機能が正常に働かなくなってしまうので、ベッドに入り電気を消したらスマホは触らないようにしましょう。



(3) 熱い湯に長くつかると…第5回免疫アップ資料、第6回免疫アップ資料にも記載していますが、熱い湯につかると、交感神経が優位になって眠りにくくなります。特に高血圧の人は、血圧が上昇し心臓や血管に負担をかけるため、心筋梗塞などの血管系の病気を招く恐れがあり危険です。

お風呂は40℃に10分もしくは38℃に20分がオススメです。



コツ②寝る前にオススメ！OK行動 3選

解説：

(1) 温かいハーブティー…寝酒の代わりにハーブティーにしましょう。

「香り=嗅覚」は、人間の五感の中でも「大脳辺縁系」に直接はたらきかける唯一の感覚。大脳辺縁系とは、人間の本能や感情を支配する部分。つまり嗅覚は最も本能的な感覚であるということが言えます。心身がリラックスし、副交感神経が優位になるので睡眠の質が上がります。他にも寝る前にオススメな飲み物として、下記もオススメです。



■白湯…胃腸への負担が少なく、デトックス効果が期待できる。朝起きて一番に飲むのもオススメです。

■生姜湯…風邪を引いたときなどに飲むように、身体を温め抗炎症作用がある。

■ホットミルク…カルシウムには自律神経を整えるはたらきがある。

■甘酒…栄養たっぷり、疲労回復やデトックス効果、美肌効果も期待できる。

■ルイボスティー…妊娠中・授乳中の方にもおすすめしたいお茶の代表格。リラックス効果だけでなく、血流促進効果もあり冷え性改善にも効果があります。

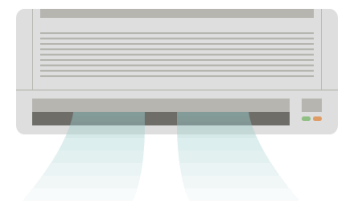
(2) 軽いストレッチ…睡眠前のストレッチは、筋肉を和らげ血流を良くするほかに脳の前頭葉ではアルファ波が増加し、身心のリラックス効果を生む副交感神経が活性化しはじめます。この副交感神経が活性化することが、質の良い眠りにもつながります。睡眠前のストレッチは、良質な睡眠への準備時間でもあります。激しい運動するとかえって睡眠の質が下がるので、睡眠直前は軽めのストレッチが有効です。



(3) 一晩中のエアコン…一見、悪い習慣に思われがちですが、一晩中エアコンをつけることで、睡眠中の室温を一定に保てるので、快適に眠ることができ、睡眠の質が上がります。

エアコンをつけっぱなしにして寝ると、体がだるくなる理由は「寝冷え」です。

これを回避するには、半袖よりも長袖・長ズボンのパジャマを着用し、その服装でちょうどよい温度に設定するようにしましょう。身体まわりの空間の温湿度が安定するので、快眠につながります。



エアコンの設定温度はパジャマや寝具にもよりますが、26~28℃がよいとされています。