

免疫を上げるコツ～睡眠編 part2～



今回は、免疫を上げるコツ睡眠編 part2 を紹介します！

知っているだけで効果出るかも！？是非試してみてください！



寝る姿勢は大事！

あなたは仰向け？うつぶせ？横向き？

解説：寝る姿勢は睡眠の質に非常に影響があります。多くの方は寝るとき仰向けで寝ることが良いと言われています。しかしながら睡眠時無呼吸症候群の方は横向きの方がオススメとされています。人によってベストな睡眠の姿勢は違うようです。寝る姿勢のメリット・デメリットを紹介しますので、自分に合った睡眠時の姿勢を見つけましょう！

<仰向けのメリット・デメリット>

・背骨が自然とまっすぐになる

体を捻る動きを伴わないため、背骨が自然とまっすぐになります。普段、背中が丸まりやすい人も、仰向けに寝ることで背骨をまっすぐにすることが可能です。

・体圧が分散される

仰向け寝は、体が床面と接している面積が広いため、体にかかる圧が均等に分散されます。そのため局所に圧がかかって圧迫されることが少ないため、負荷がかかりにくいというメリットがあります。

・寝返りを打ちやすい

仰向け寝は寝返りを打ちやすい姿勢といわれています。安定しているため、左右どちらにでも寝返りを打つことができます。

・舌が落ちて気道がふさがりやすいので注意

仰向けのデメリットとして、呼吸がしにくくなるという点があります。顔を上に向けることにより、舌が重力で下に落ちるため、空気の通り道である気道が狭くなることその理由です。そのためいびきをかき人や、寝ているときに呼吸が止まってしまうような人にはおすすりめされていません。



<うつぶせのメリット・デメリット>

・お腹が温められるので安心感がある

うつぶせ寝はお腹に接触する面積が大きいいため、お腹が温められて安心感が得られ、抱っこされているような感覚で落ち着くというメリットがあります。そのためグッスリ眠りやすい寝方といわれています。

・圧迫に注意

うつぶせ寝では体重がかかるため、圧迫されやすいというデメリットが挙げられます。体調に不安がある人、胃もたれ、満腹時には注意が必要です。



・歯並びや顔の輪郭のゆがみに注意

うつぶせ寝では、呼吸をするために左右のどちらかに首をひねる姿勢になります。そのため、下に向いている側の顔や顎に頭の重さがかかることにより、歯並びや顔の輪郭のゆがみにつながることもあるため、注意が必要です。

<横向きのメリット・デメリット>

・右向き寝はお腹に良い

右向きに寝ることでお腹に良いとされています。食べ物の通り道が右下にあるため、右向き寝になることで移動がスムーズになります。

・左向き寝は効率的な排出に向いている

左向きに寝ることで効率的な排出が期待できます。体の左側には大切な機能が集中しているため、左向きに寝ることでその部分をケアすることができ排出が促進されます。



・体がゆがみやすいので注意が必要

横向き寝は、肩が内側に入ったり、足を組んだ状態になったりしてゆがみを引き起こしやすくなるため注意が必要です。

<まとめ>

良い睡眠を得るには最初の寝姿勢を意識するよりも、寝返りをいかにスムーズに行えるかということの方が大事です。上記のような特徴を踏まえたうえで、寝返りをスムーズに行える就寝環境を整えることで寝返りを自由に行い、レム睡眠とノンレム睡眠のリズムを一定にすることが良い睡眠を取るために重要です。「レム睡眠」「ノンレム睡眠」「寝返り」「良い寝具の選び方」について第14回以降の免疫アップ資料で取り上げていきますので是非参考にしてください。