

## 免疫を上げるコツ～睡眠編 part3～



今回は、免疫を上げるコツの睡眠編 part3 をご紹介します！  
睡眠についてもっとよく知り、質の高い睡眠を身につけましょう！

### 寝相が悪いのは良い事！？悪い事！？

#### 寝相が悪い＝悪い事ではない！

解説：睡眠の質のひとつの指標に寝返りの回数があります。寝返りを打つ回数の平均は一晩で10～30回とされています。寝返り＝寝姿勢＝寝相といった発想で寝相が悪いことは良くないと思っている方も多いのではないのでしょうか？

しかしながら必ずしも寝相が悪い＝睡眠の質が低いというわけではありません。むしろ寝返りをしている証拠なので全然悪い事ではありません！

ですが、寝返りの要因が単なる寝相の悪さではなく、布団の中の温度や湿度が不快なために、寝返りすることで体温調節しようとしているという可能性も考えられます。その場合は室温調整や寝具の見直しを行いましょう！



#### 抱き枕は必要？不必要？

解説：人は寝るときにふわふわしたもの、肌触りのいいものに触ったり密着したり囲まれたりすると、心地よい触感によって心が落ち着きます。触っているだけで心が落ち着くアイテムはスムーズな眠りにもとても有効です。お気に入りの抱き枕やぬいぐるみなど、自分の「眠りアイテム」を抱いて布団に入ってみましょう。小物をプラスしなくても、毛布やタオルケットで顔をおおうことで安心するという人もいます。自分に合った睡眠アイテムを見つけましょう！



## 悪い夢をみるのはなぜ？

解説：悪夢を見る場合は、日中のストレス、布団が狭い、掛布団が重い、枕の高さが合っていないなどのさまざまな理由で寝返りが打ちにくくなっていることが原因の多くとされています。ストレスをリセットするためには、何かひとつ「寝る前にこれをすれば眠れる」という習慣を身に着けるのがオススメです。俗にいう「ナイトルーティン」や「入眠儀式」と言われているものです。ポイントは、自分がホッとできること、簡単にできて続けられることです。例えば、ベッドに入ったら深呼吸をすとか、気になっていることを紙に書き出すとか、お気に入りの静かな音楽をかけるなど人それぞれです。YouTubeに色々な方のナイトルーティンが紹介されていますので、いろいろ試してみて、自分に合った方法を見つけてみましょう。



## 寝る前にお腹が空いたら我慢？

解説：寝る直前の飲食は安眠を妨げるので、食事は3時間前までに済ませているのが理想です。とはいえ、空腹すぎても眠りの質が低下するので、眠れないほどお腹がすいている時は、牛乳や豆乳をゆっくり飲むか、バナナやゆで卵を少量摂るとよいでしょう。いずれも睡眠にいいトリプトファンという成分を多く含むので、空腹をやわらげるとともに、快眠をサポートしてくれます。



## 寝室の環境を整えましょう！

解説：質の良い眠りのためには、寝室の環境も大切です。寝る時は真っ暗に、目覚める時は自然に明るい空間になる部屋が理想的です。遮光カーテンや厚手のカーテンを利用している場合は、少しだけ隙間をあけておくとよいでしょう。また、快眠のためには寝室の空気をできるだけ清潔に保つことが大切です。ホコリがたまりやすい場所でもあるので、掃除をこまめにする、空気清浄器を設置するなど工夫しましょう。

