

## 睡眠

睡眠は、一生のうち約3分の1の時間を占めているといわれており、「**脳と体の休養**」と「**脳内情報のコントロール**」の2つの重要な働きがあります。

規則正しいリズムでの睡眠は、メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病や、感染症、アレルギー、うつ病などのリスクを低下させるともいわれています。

### ●脳と体の休養

睡眠中は体を休めたり、大脳の活動を低下させることで休養しています。その為には、深部体温(内臓や脳など体の内部の温度)を積極的に下げることが必要となります。手先や足先から熱を逃がすことで、深部体温が下がりはじめ、だんだんと眠くなるのが明らかになっており、冷え性で手足が冷たくなりやすい人は、熱を上手く逃がせず、不眠になりやすいと言われています。

### ●脳内情報のコントロール

外部から脳内に取り入れた情報は、それぞれの要素を担当する脳の各部位に送ることにより認識されます。

睡眠が不足すると注意力や集中力が低下し、記憶の定着や意欲の向上、感情のコントロールなどさまざまな機能に支障が出やすくなります。脳を最高の状態で働かせるためには、睡眠がとて重要なのです。

## 睡眠と関係が深いホルモン

### メラトニン

深部体温を下げ、**睡眠を誘発するホルモン**です。全身に夜を伝えるホルモンともいえます。

**メラトニンはセロトニンというホルモンをもとに生成されます。**セロトニンは心身の安定を保つ働きがあります。セロトニンの原料は、トリプトファンというアミノ酸です。トリプトファンは体内で合成することができない為、食事から摂取することが大切です。納豆などの大豆製品やバナナ、ナッツ類、ヨーグルトなどに多く含まれています。

また**メラトニンには、光を感知すると分泌量が減少する**という特徴があります。夜寝る前にパソコンやスマートフォンなどの液晶画面から強い光を浴びてしまうと、スムーズな入眠の妨げとなる為、注意が必要です。

## 睡眠と肥満

睡眠時間が短いと、レプチン(食欲を抑制し、エネルギー消費・脂肪の燃焼を促すホルモン)の分泌量が低下し、グレリン(食欲を増進させるホルモン)の分泌量が増加するといわれています。

つまり、**睡眠時間が短くなるほど食欲を抑えられなくなり、肥満につながりやすくなります。**睡眠をしっかりとりとることで、レプチンとグレリンの分泌バランスを保つことが大切です。

## 睡眠とカフェイン

コーヒーやお茶、紅茶などに含まれるカフェインは、神経を興奮させたり、利尿作用があることから、寝付きが悪くなり、正常な睡眠サイクルに支障をきたしてしまいます。カフェインは体内に入ってから3〜4時間かけて代謝されるため、**寝る直前のカフェイン摂取は避けた方がよい**でしょう。

## 睡眠とアルコール

アルコールを飲むと、最初の深い眠りの時間(ノンレム睡眠)が長くなるため、一見よい作用があると思われるのですが、その後の浅い眠りの時間(レム睡眠)まで長くなってしまうため、夜中に目が覚めやすくなります。

またアルコールは肝臓で分解される過程でアセトアルデヒドという物質に変化しますが、アセトアルデヒドは交感神経を活性化させる働きがあり、休んでいる状態の脳を覚醒させやすくなります。**寝る前の飲酒は適量を守りましょう。**

