

体調の管理

筋肥大を阻害する睡眠不足

体の成長において睡眠は絶対に欠かせないものです。睡眠の質を高めることも筋肉の成長につながります。

睡眠不足になるとストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が促進されます。

コルチゾールには筋肉の分解を促し、成長ホルモンの分泌を抑制する作用があるため、筋肥大が阻害されてしまいます。

浅い眠りのリスク

睡眠時間だけでなく「睡眠の質」も重要になります。睡眠には、眠りの浅いレム睡眠と、眠りの深いノンレム睡眠があり、基本的に90〜120分周期で交互に入れ替わります。

ノンレム睡眠はさらに眠りの深いステージになると人間の意識を司る大脳皮質の活動が顕著に低下します。

眠りに落ちた入眠後、この状態が最初に訪れるタイミンで誠実ホルモンは最も多く分泌されます。7時間の睡眠時間が取れない人でも、深い眠りに落ちれば成長ホルモンがしっかりと分泌され、筋肥大効果が高まります。

逆に眠りに浅い人は、なかなか深いステージのノンレム睡眠にいたらず、成長ホルモンの分泌量も少なくなります。

コーヒーなどで就寝前にカフェインを摂取すると、カフェインの覚醒作用によって眠りが浅くなりやすいです。さらにカフェインの利尿作用によって就寝中に目が覚めやすくなるリスクがあります



照明やテレビをつけたまま眠ると、脳が昼間と錯覚して体を活動的にする交感神経が優位になります。さらに明るい場所では睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌も減少するため、眠りが浅くなりやすいです



全身を温める入浴効果

- 副交感神経が優位になることで精神的にリラックスします
- 体を温めると血行が促進され、疲労回復につながります
- 血流量が増えて筋肉にホルモンやアミノ酸が多く送られます



※大量に汗をかくような長時間の入浴は自律神経の疲労につながるリスクがあります。

入浴で全身を温める

毎日の入浴には、疲労回復だけでなく、ホルモンの流れを促進する効果もあります。

入浴することで疲労が回復するのは、副交感神経が優位になってリラックスするためです。そしてもうひとつが血行の促進です。

お湯に浸って体温が上昇すると、熱で温められた血管が拡張し、血流量が増えます。血流量が増えることで筋肉にホルモンやアミノ酸が多く送り込まれます。

しかし、お湯が熱すぎるとストレスホルモンのコルチゾールが分泌され、成長ホルモンの分泌が抑えられます。さらに、交感神経が活性化して眠りが浅くなるので、お湯の温度は40℃程度に抑えましょう。またシャワーでは全身を温められないため、湯船に浸かるのが理想です。