



植田美津恵

医学ジャーナリスト・医学博士。愛知医科大学客員教授・東京通信大学准教授。専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女学院大学大学院)、看護師、保健師。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長など。「江戸健康学」(単著)、「戦国武将の健康術」(単著)、「忍者ダイエット」(単著)、「わたしのカラダを医学して!」(萌系医学解説本・監修)など著書多数。

寝起きが悪いのは睡眠慣性が原因

そもそも、寝起きがつらいという人は多いはず。これは「睡眠慣性」のためです。睡眠慣性とは、睡眠から目覚めたとき、覚醒状態にうまく切り替えができます。



ボーっとしてしまうことです。アメリカのある実験では、起きた直後は多くの人がこの睡眠慣性にあり、その時の認知機能は大幅に低下しているという結果でした。しっかり目が覚めていないのに車の運転をすると事故の可能性も高くなるということですね。

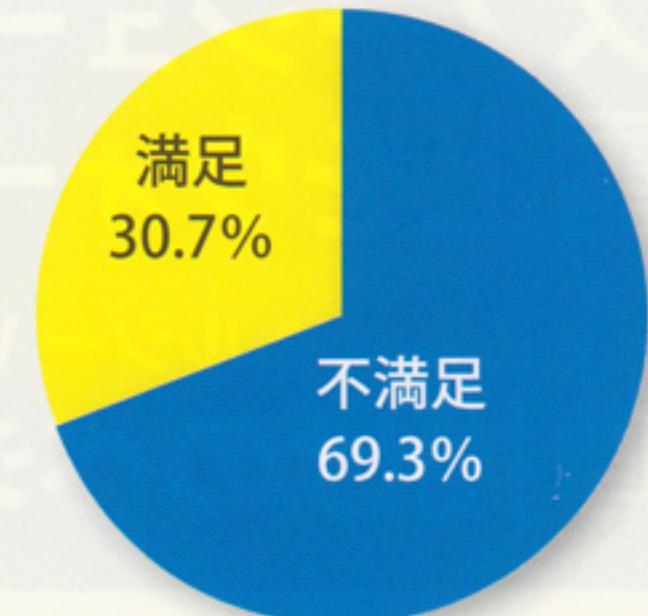
さらに、冬になると目覚めが悪い上に起きるのに時間がかかってしまいます。夏は日差しが強くその刺激で覚醒も早いのですが、冬は太陽の光が弱いので、からだの反応も鈍いのです。そこで、寒い朝でも目覚め良くスムーズに布団から出られるコツをお教えしましょう。

冷え性の人はからだを冷やさないように

まず、良い目覚めを得るために質の良い睡眠を取ることが必要です。最近は、睡眠は時間ではなく、質だとしきりにいわれるようになりました。とはいっても、睡眠時間が7~8時間の人が最も死亡率が低いとの研究結果がありますから、時間も良い睡眠のひとつの目安です。目覚めの良い、すっきりした朝を迎えるためには、なるべく0時までに眠ること、眠る2時間前にぬるめのお湯にゆっくり入ること、などが推奨されています。右の円グラフを見てもわかるように、冷え性の人は、睡眠に不満があると答える人が多いため、からだを冷やさないように心掛けることは必須です。

冷えと眠りの質 (n=218)

-冷えを感じている人の睡眠満足度-



出典：血めぐり研究会

寒い朝、寝起きを良くしたいあなたに

冬になると、朝目覚めても布団から出ることがおっくうになってきます。いったい、これはなぜなのでしょう。今回は、寒い朝でも目覚め良くスムーズに布団から出られるコツをお伝えしましょう。

布団の中で軽い運動をして交感神経を刺激

また、目が覚めたときに、食欲をそそるような、自然と布団から離れたくなるような、そんな状況にあつたらどうでしょう。例えば、炊飯タイマーを活用して、朝目覚めたときにご飯の香ばしい匂いが漂ってくるよう、嗅覚を刺激する仕込みをしておくことも効果があります。たまの炊き込みご飯などいいですね。

寝ているときは、リラックスモードの副交感神経が優位ですが、起きてからは交換神経が優位になります。そこで、交感神経を刺激する軽い運動を布団の中で行います。難しいことではありません。布団の中で寝たまま、大きく伸びをします。これを5回ほど繰り返し、次にからだをゴロゴロさせます。布団がからんだままでも構いません。手足をバタバタさせる、グーチョキパーをする、足の屈伸をするなど、手足を動かすだけでもからだはポカポカしてきます。



ツボを活用するのもおすすめ。手のひらを丸めたときのくぼみ、後頭部の髪の生え際両サイド、目頭部分の骨がカーブしているところ。これら3つのツボを親指でぎゅっと5秒やや強めに押して離します。

そうこうしているうちに、からだが温くなり、覚醒慣性から放たれ、布団から出やすくなります。その他、目覚ましを遠くに置いておく、窓辺に寝てすぐにカーテンを開けられるようにするなど、自分であれこれ試してみて、自身に合った方法を見つけてください。

寒い朝、寝起きを良くする4つのポイント

- ①睡眠の質をあげる。(熟睡感の得られる睡眠を得る)
- ②目覚めたとき、心地よい匂いがするよう炊飯タイマーを利用する。(嗅覚を活用する)
- ③布団の中でからだを動かす。(からだの冷えを解消する)
- ④耳のツボを刺激する。(交感神経を刺激する)

はつらつタイム



植田美津恵の今日からできる簡単健康法

寒い朝、
寝起きを良くしたいあなたに