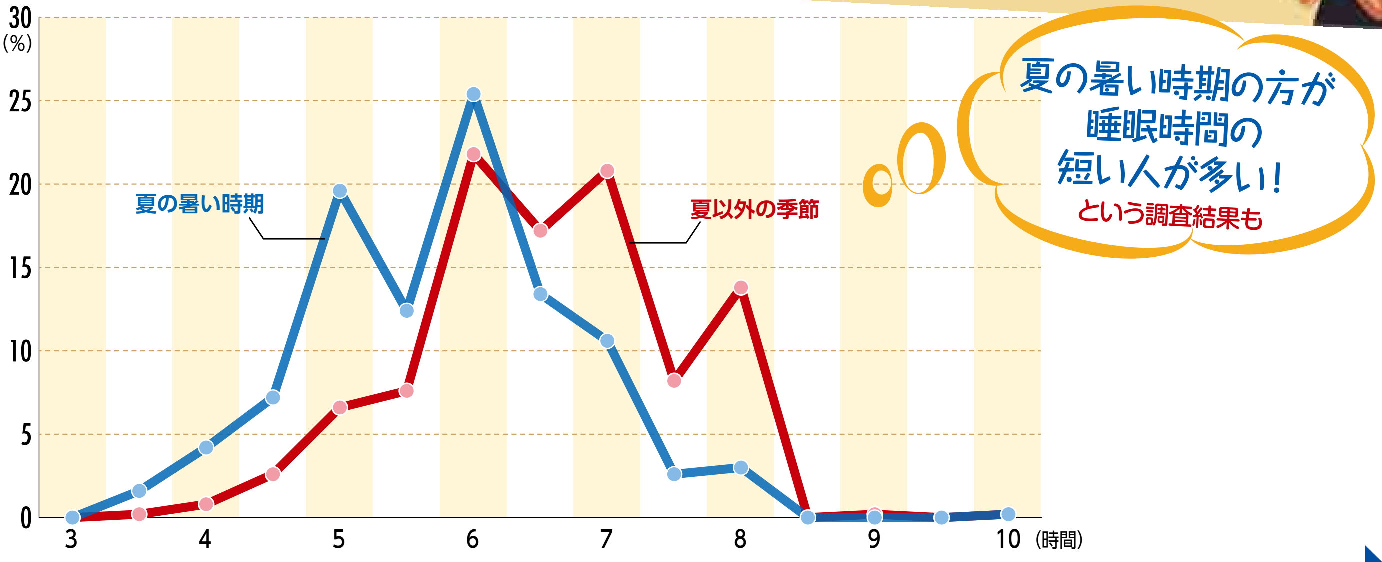
セカンドライフを楽しむために
健康かわら版
第 25 号
日産自動車健康保険組合
https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/

カラダが喜ぶ 快眠の秘訣（ひけつ）

睡眠時間は日照時間などの影響で
季節によって違いが生じ、
夏に最も短くなる傾向にあります。
加えて「夏の夜は寝苦しくて寝付けない」と
寝不足に悩む人もいるのでは。
今回はそんな限られた睡眠時間の中でも、
ぐっすり眠れる効果的な
睡眠方法を探っていきます。

夏の暑い時期とそれ以外の季節の平均睡眠時間の割合



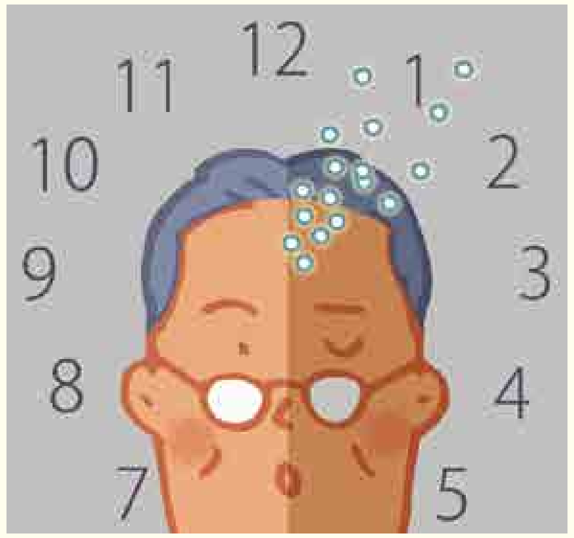
具体的な対策は中面へ

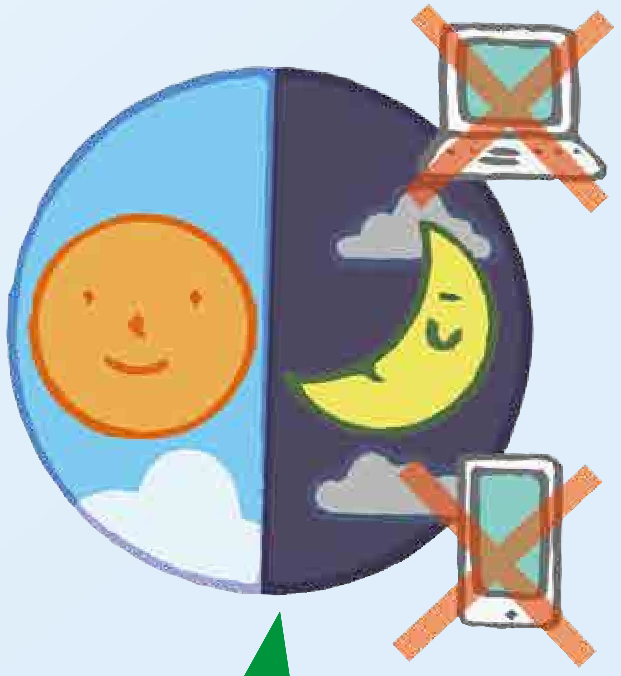
快眠のキーワードは「光」と「体温」!

睡眠は心身の疲労回復だけでなく、
免疫機能を強化したり、健康を考えるうえで欠かせません。
睡眠のメカニズムにはさまざまな要素が関係しますが、
その仕組みを理解し、意識してコントロールすることで
快眠につなげていきましょう。

「睡眠」のメカニズムとは？

人の体には、睡眠や体温など1日のリズムを調整する「体内時計」が備わっています。この体内時計のサイクルにより睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌量が増えると、眠気がおとずれます。しかし、メラトニンは年齢とともに分泌量が減る傾向にあるため、シニアになると寝付きにくくなる等、睡眠に関する悩みが増えてきます。





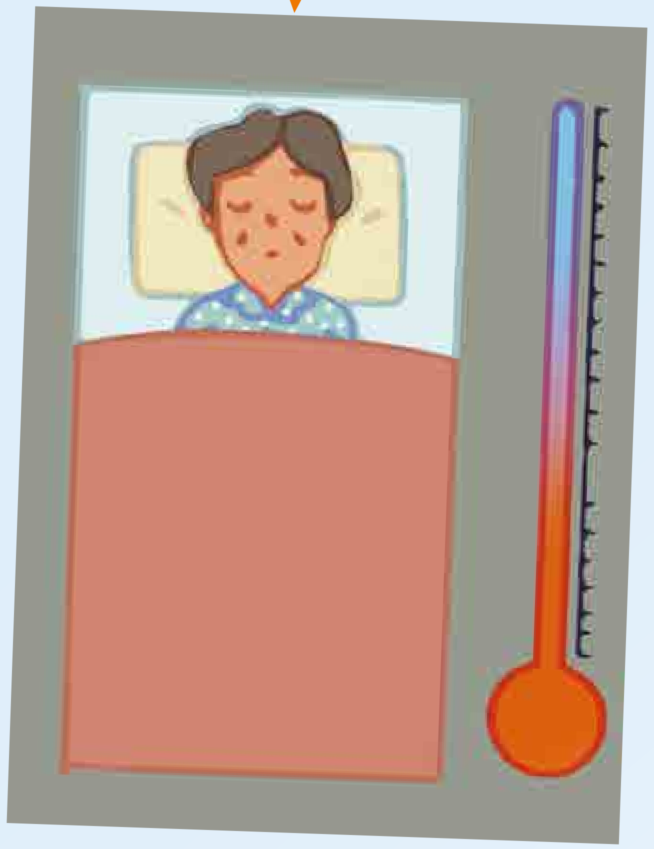
光でコントロール

体内時計は光で ON・OFF 切り替えを！

体内時計は明るい光を浴びることで正しい周期に調整され、そこから約14～16時間たつと眠気がくるというサイクルになっています。

体内時計の切り替えをスムーズに行うためにも、朝起きたら日の光を浴びる、夜はスマホなど強い光を発するものは控え、暗くして寝るなど、意識的に光のメリハリをつけましょう。

体温でコントロール



体温はいったん上げて下がりやすく

メラトニンが分泌されると、体温が下がり眠気がおとずれます。そこで寝る2～3時間前に適度な運動や入浴をして体温を上げておくことで、夜中にかけて徐々に体温が下がり、眠りにつきやすい状態になります。

ただし、寝る直前だと体温が上がってスムーズに入眠できなくなるのでタイミングには要注意です。

プラスα

体温調整は「頭寒足熱」を意識

体温調整には、気温･湿度が大きく影響します。暑い日にエアコンなどを活用する場合は「頭は冷やし、体は冷やし過ぎない」がポイント。体や手足が冷えすぎると熟睡できないため、体には直接冷房の風が当たらないようにし、頭は市販の冷却枕などを活用するとよいでしょう（首は冷やさないようにする）。なお、考え事など脳への刺激は頭の温度を上げ、目がさえてしまう原因の一つにもなります。寝るときはリラックスして布団に入りましょう。

気付かぬうちに睡眠不足？「睡眠負債」とは

「睡眠負債」とは、自覚のない睡眠不足のこと。通常7時間睡眠が必要な人が5～6時間睡眠が続くと、睡眠不足がたまり日中もぼーっとしてパフォーマンスも下がります。さらに、不足分を休日の寝だめで一気に解消しようとするとかえって睡眠サイクルが崩れるため、夜更かしした次の日は1時間早く寝るなど「小まめ」な負債の返済が大切です。

※規則正しい生活を心掛けても、不眠が続く、眠りが浅いなど、睡眠状況が改善されない場合は、疾患や薬の副作用などの可能性もあります。気になる人は、かかりつけ医や薬剤師に相談してみましょう。

いざというときのために！

虫刺されのファーストエイド

夏場はキャンプや山登りなどアウトドアでの活動が増えますが、一方で肌の露出が増え、虫刺されも増える季節。虫に刺されたときは何に気を付ければよいのか、その応急処置をご紹介します。

「何に刺されたか」を確認

- 虫刺されは、毒の成分でアレルギー反応を起こし、かゆみが起こる場合が多い。
- 症状がひどくなる場合はすぐに皮膚科など医療機関を受診。
- 治療の際、「何に刺されたか」は重要なポイント。刺されたときは虫の種類をできるだけ確認し、説明できるようにしておく。

応急処置は患部を洗って冷やす

- 炎症を抑えるために冷たい水で洗い流し、氷があればタオルに巻いて患部に当てて冷やす。
- 毛虫やハチの場合は、毛や針が刺さったままの場合があるため、ピンセットなどで慎重に取り除く。
- 刺された場所がきれいになったら、虫刺されの薬を塗る。

※かゆみがあってもかかないことが大切です。かきむしって皮膚に傷が付くとそこから細菌に感染し、症状が重くなる恐れがあります。

日産健保からのお知らせ

直営保養荘のご紹介

ご家族だけでなく、ご友人と一緒に利用可能です

源泉かけ流しの温泉と支配人セレクトの地酒が人気！！

静岡県伊東市：伊東荘♨
平日１泊２食6,372円より
JR伊東駅徒歩10分

大島支配人（元那須保養荘支配人）とフロントの丁寧な接客が人気！！

神奈川県鎌倉市：鎌倉倶楽部
平日１泊２食6,480円より
江ノ電由比ヶ浜駅徒歩１分

2018年度アンケート満足度97％
新鮮な魚料理が魅力！！

愛知県知多郡：内海保養荘♨
平日１泊２食5,292円より
名鉄内海駅徒歩15分

予約・問い合わせ TEL：**045-461-5385**　（月～金　9：00～16：00）
日産健保HP：**https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/**
【直営保養所WEB予約】から空室状況、施設詳細がご覧いただけます。

日産自動車健康保険組合　神奈川県横浜市西区高島２丁目６番32号 横浜東口ウィスポートビル20階

社会保険研究所©