第2回「脳元気教室」

【 参加者：23名 】

山口県東部ヤクルト販売
赤木 千香 さん

①睡眠も大事な人生の一幕

1日の睡眠時間を8時間と考えると、1日の3分の1は眠っていることに！

睡眠は、心身の健康を維持するための重要な要素のひとつです

起きているときだけでなく、睡眠にも気配りしたいものですね

②眠りのしくみ

人間の身体は、日光を浴びることで「日中である」と認識し、身体を覚醒させるセロトニンが分泌されます。

セロトニン…（幸せホルモンと呼ばれ、精神を安定させる働きがある）

朝の光を浴びてから15～16時間後に睡眠に導くホルモンであるメラトニンが分泌され、眠気が現れます。

メラトニン…（睡眠ホルモンと呼ばれ、眠気を生じさせる働きがある）

③体内時計のリズム

不規則な生活によって体内時計が乱れると、眠気をコントロールするホルモン「セロトニン」や「メラトニン」の分泌リズムが乱れます

《体内時計のリズムを一定に》

目覚めたらしっかり朝日を浴びる ～ 日中は外出するなど適度に体を動かす ～ 夕方以降はリラックスして寝るまでの行動を習慣化

④ノンレム睡眠・レム睡眠

「成長ホルモン」の70～80%が分泌される

「成長ホルモン」は骨や筋肉の細胞の修復、免疫力を高める働きがあります

浅 睡眠の深さ 深

ノンレム睡眠 レム睡眠 ノンレム睡眠 レム睡眠 ノンレム睡眠 レム睡眠 ノンレム睡眠 レム睡眠

90分の周期

一番深い眠りは最初にやってくる

0:00 1:30 6:00 時間

・ノンレム睡眠：深い眠りで、朝方に近づくと浅く短くなる
・レム睡眠　：浅い眠りで、明け方になると長くなる

⑤質の良い睡眠とは？

質の良い睡眠　三箇条

一、寝つきがよい
一、ぐっすり・深く眠る
一、目覚めすっきり

※「睡眠時間の量=良い睡眠」とは限りません！

⑥ぐっすり・深い眠りのいい効果

疲労回復　内臓機能を高める　脳の疲れをとる　免疫力を高める

子どもの成長を助ける　骨折しにくくなる　美肌効果　気持ちの安定

ケガや病気の回復には成長ホルモン、気分の安定にはセロトニンが関与すると言われています

⑦不眠症のタイプ

「入眠障害」
寝つきが悪い

「中途覚醒」
眠りが浅い
途中で何度も目が覚めてしまう

「早朝覚醒」
早朝に目が覚めてしまう

「熟眠障害」
ぐっすり眠れたという満足感が得られない

注意 眠りが浅く熟睡できないのは、何らかの病気のサインかもしれません。病気の症状がある場合は、早めに受診しましょう

⑧不眠や睡眠不足による影響

睡眠不足

①日中の眠気、疲労感
②集中力の低下・イライラ
③肥満
④生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症など）
⑤腸内環境の乱れ
⑥うつ、認知機能の低下
⑦免疫力の低下

⑨睡眠の質を上げる生活習慣

朝日を浴びる
適度な運動をする（就寝前の激しい運動はNG）
規則正しい食事をとる（朝ごはんはしっかりと）
お昼寝は15～20分程度にする
平日と休日の起床時間を変えない

⑩睡眠の質を上げる生活習慣

寝る前のカフェインやアルコールは控えめに
夕食はできるだけ寝る2時間前には終わらせ腹八分目に
仕事や人間関係でストレスを溜めない
夜はゆっくり湯船につかり1～2時間後に床につく
スマホやパソコン・テレビは早めにOFF

⑪脳と腸はつながっている？

「脳腸相関」・・・脳と腸は相互に神経を通じて関係し合っている

腸は「第二の脳」とも呼ばれている

脳 腸 脳腸相関 情報 指令

脳腸相関の例 ストレスの信号 → 腸の運動が過敏・鈍くなる → 腹痛 便秘 下痢 / 首痛・不安

⑫良い眠りは良い腸内環境から

「メラトニン」はセロトニンから作られます。
セロトニンは腸で産生され、90%が腸内に存在しています。

腸内の"善玉菌"を増やして腸内環境を整えることが精神を落ち着かせ、質のよい睡眠をもたらします。

良い働きをする（善玉菌）：乳酸桿菌、乳酸球菌、ビフィズス菌 など
どちらにも属さない菌：大腸菌（無毒株）、バクテロイデス（無毒株） など
悪い働きをする菌（悪玉菌）：ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌、大腸菌（毒性株） など

⑬眠りの質を高める食事

「セロトニン」を作るためにはアミノ酸の一種の「トリプトファン」を摂る必要があります

トリプトファンを多く含む食品：牛乳・乳製品　大豆・大豆製品　バナナ　たまご　赤身の魚　肉類

良い腸内細菌を増やす食品：乳酸菌飲料・ヨーグルト・発酵食品

⑭ツボ押し

合谷（ごうこく）
①親指と人差し指の付け根の間の溝を探す
②両手のツボを30回ずつ親指で押す
効果 頭がすっきりし眠気を予防する
日中は合谷を押して眠気を覚ましましょう

安眠（あんみん）
①左右の耳たぶのウラ側の付け根にあるくぼみに親指を当てて、後頭部の方へ骨の山を越えたところを探す
②親指をグーっと強く、5回ほど押し込む
効果 リラックス効果、おやすみ前におすすめ

⑮睡眠の質チェック！

あてはまる項目をしてみましょう。

- □寝つきが悪い
- □夜中に目覚める
- □朝早く目が覚めて眠れない
- □寝言やいびきで目が覚める
- □日中、眠気がある
- □寝汗をよくかく
- □夢をよく見る
- □考え事をして眠れない
- □熟睡感がなく、朝疲れが取れていない

1つでも当てはまれば、質の良い睡眠がとれていないかも