

皆さんの睡眠時間はどれくらいですか？(総務省の調査)

年齢	男性	女性
全年齢	7時間49分	7時間36分
35～39歳	7時間24分	7時間22分
45～49歳	7時間18分	6時間48分



※他の国に比べて睡眠時間が際立って短いです

睡眠中は、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」を繰り返しています。ノンレム睡眠にはレベルがあり、最も深い眠りを得られるのが最初の1～2回。つまり寝入ってから約3時間の間にノンレム睡眠に達すれば、脳もカラダも休ませることができると、朝起きた時に「ぐっすり寝た」という満足感を得ることができます。

また、寝入ってから2～3時間後に分泌されるの成長ホルモンで、「細胞の修復」や「疲労回復」に役立っています。肌＝皮膚や内臓の細胞を新しいものに入れ替える「ターンオーバー」は、成長ホルモンによって行われるのです。「睡眠が不足しているなあ」と感じた翌朝に、肌のコンディションがよくないと感じたことはありませんか。それは、成長ホルモンが十分に体にいきわたっていないからかもしれません。

！いい睡眠に必要な事！

- ・食事は就寝3時間以上前にすませて、胃腸を休める
- ・体を温める食事を取りましょう
- ・運動は就寝2時間前までに行いましょう
- ・入浴は40度くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。副交感神経が優位になります

次回は「カラダの調子を整える～part3～」