

ISC通信

2024 夏号



2024/7月発行 Vol.39

快眠で暑い夏を元気に乗り切ろう



暑い暑い夏到来！ここ近年では尋常ではない暑さが続き、寝苦しかったり早く起きてしまったり、睡眠不足になる方も多いのではないのでしょうか？睡眠不足になると体温維持能力が低下し熱中症の要因となることもわかっています。他にも身体にさまざまな支障が出てくる方も多いのではないのでしょうか？今回は、睡眠不足になりがちな暑い夏でも、しっかりと寝て元気に過ごせるためのコツを紹介します。



TOPIC

真夏の睡眠は

室温と体温調節がカギ！



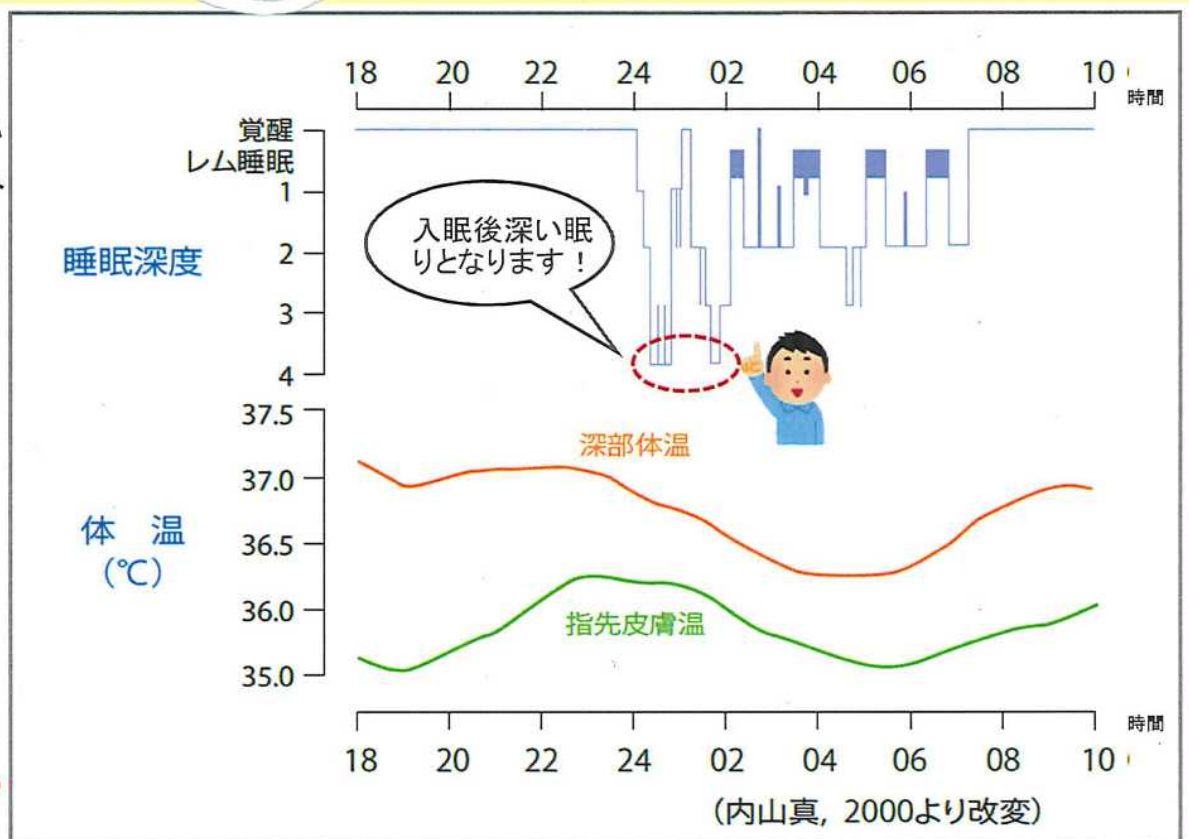
入浴と快眠 入浴の時間がポイント



右の図は健康な男性の一晚の睡眠と体温の変化を観察したものです。上段の睡眠の深さを示す図では、寝始めてまもなく深い睡眠に達し、その後周期的に浅い睡眠がみられ、朝の目覚めに移行していきます。

下段の体温の変化に注目すると、眠りにつく前の夕方頃から指先の皮膚温が少しずつ上昇し始めます。手足からの放熱が増加すると、体の内部の温度(深部体温)が下がり始めます。このときに深い睡眠に入っていることがわかります。

つまり手足の温度が上昇し放熱することで、深部体温が低下しスムーズな眠りにつながることを示しています。よって冷たい手足のままでは眠りに入りにくくなるため、この体温の変化を考慮すると、**入浴は就寝の1~2時間前がおすすめ**です。真夏に暑いからといってシャワーだけで済ますのはやめて、しっかりバスタブにつかりましょう。ただし、就寝直前に42℃以上の高温浴を行うと、体温を上昇させすぎ心身を目覚めさせてしまい入眠の妨げになるので、就寝直前ならぬるま湯につかるのが良さそうです。



睡眠環境と快眠 寝室の温度がポイント

寝室を快適な環境に整えることで良い睡眠につながります。ただしエアコンの温度を低くしすぎると手足の血管が収縮して、皮膚から熱を逃がさず体温を保とうとします。また、暑すぎると発汗による体温調節がうまくいかずに、皮膚から熱が逃げいきません。よって深部体温が下がらないため、寝付きが悪くなります。設定温度を調整し、寒すぎず暑すぎないようにしましょう。



グッスリ眠るためのポイント

出来ることから取り組んでみよう

POINT 1

朝の光を浴びよう！

人の体内時計は24時間より長めにできているため、放っておくとずるずる生活が後ろにずれてしまいます。しかし朝の光を浴びることで1日24時間のリズムに体が調整されます。起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋に取り込みましょう。



POINT 2

夜は明るすぎない照明を！

夜の光は体内時計を遅らせ睡眠の妨げになります。寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まずに、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。



POINT 3

規則正しい生活を！

布団に入る時刻が毎日バラバラであれば快眠は得られません。規則正しい生活こそが、ホルモンの分泌などを調整し、体内時計を整えてくれます。



休日の寝だめは体内時計の乱れに！健康を損なう危険性もあるので気を付けよう



POINT 4

運動で心地よい疲労を！

習慣的に運動をする人は寝つきが良くなり、深い睡眠が得られるようになっていわれています。就寝2時間前は、ストレッチなどの軽運動で体温を少しだけ上げると、体温が下がる時に眠気を感じることができます。就寝直前の運動は体を興奮させてしまい、睡眠の妨げになるため注意が必要です。



POINT 5

就寝前はゆったりと！

スムーズに眠るためにはリラックスし脳の興奮を鎮めることが大切です。好きな音楽を聴く、読書、アロマ等、様々なリラックス方法があります。ご自身にあった方法でゆったり過ごしましょう。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト参照

疲労の回復・活力を与える短時間の昼寝もおススメ

「パワーナップ」という短時間の昼寝をご存知でしょうか？12時から15時くらいにとる15分から30分ほどの睡眠のことを言います。実はこのパワーナップで効率的に疲れをとることにより、様々な効果が期待できます。

★期待される効果★

- ・集中力の向上
- ・ストレス軽減
- ・記憶力向上
- ・作業効率アップ
- ・心臓病や認知症の予防

<<効果的な実践方法>>

- ◆場所◆ どこでもOK
- ◆姿勢◆ あえて座った姿勢で寝る
- ◆環境◆ 心地よい環境、うるさ過ぎず静か過ぎず
- ◆時間◆ 必ずアラームをかける(寝すぎ防止)
- ◆起きた後◆ ストレッチをしてカラダを覚ます

TOPIC

ながら運動で活動量アップ

座りながら出来る!!



☆お尻ストレッチ

- ①片脚を反対の太ももの上に乗せます
 - ②上体を前に倒しましょう
- 【目安時間】左右各15～30秒



立ったまま出来る!!

☆お尻トレーニング

- ①テーブルや壁に手をつきます。
 - ②片脚を真横に開き、踵を外側に開きましょう
- 【目安回数】左右各15回
※お尻を使う意識をしましょう。
※寝転がったままでも行えます。

座位時間を短くし、身体活動量を増やそう！



ISCアスリートコンディショニング

(理学療法士によるコンディショニングチェック、毎月第4水曜日)

ISCアスリート栄養相談を開催しています。

(公認スポーツ栄養士による栄養相談、月1回)

ISCは、石川県のアスリートや、部活動に励む学生を応援しています！専門スタッフが一人ひとりの目的や競技特性に合わせて、アドバイスを行っています。ぜひ、このチャンスを活用し、競技力向上を目指しましょう。

ご予約やお問い合わせはトレーニングルームまでTEL 076-268-2420



Information

館内情報やトレーニングなどを、メルマガやSNSにて配信しています。QRコードから登録し、お得な情報をゲットしよう★

