

睡眠ライフスタイル日誌 解説

作成日 2023年5月18日

作成者 藤井直美

はじめに睡眠ライフスタイル日誌とは、

「24時間の活動を通して、自分の生活スタイルを知る」為のノートです。」

【記録内容】

- ・睡眠時間
- ・眠気の有り無し
- ・寝起きの気分
- ・寝床に入った時間
- ・食事内容・間食
- ・運動（ウォーキング・ジム）



【目的】

1日の生活リズムを知る事で気づきと改善がなされ、さらに「より良い日々を過ごす」ため記録していきます。

人間には元々、夜になると眠くなるメカニズムがあります。

疲れたから眠る 恒常性維持機構

夜になると眠くなる 生体時計機構



これら2つの働きが状況によって関連しながら、睡眠の質・量・タイミングをコントロールしています。

しかし、この2つのリズムが崩れる事で、眠れない・寝た気がしない・途中で目が覚めるなど、身体からサインを発信します。1日のリズムを知り、整える習慣をつけていきましょう。

【眠れないときの 3 つのポイント】

① 朝食にトリプトファンに含まれる食材を摂る

良い睡眠に欠かせない睡眠ホルモンメラトニンは、トリプトファンを含む食材を摂取してから腸内に存在する神経伝達物質セロトニンを経てつくられます。トリプトファンは、必須アミノ酸の一種で、魚・肉・乳製品・大豆製品・卵に多く含まれます。必須アミノ酸は体内でつくる事ができないため、食事からの摂取が必要です。

<トリプトファンを含む食材>

大豆製品：豆腐・納豆・味噌

乳製品：チーズ・牛乳・ヨーグルト

穀類：お米

他：バナナや卵



② 軽い運動 就寝 3 時間前がおススメ

ウォーキングなどの有酸素運動をする事で、脳の温度を一時的に上げる事で、寝床につくころに脳の温度に差が生じる事で良い眠りにつながります。また、就寝前にゆったりしたストレッチなどを行うことでカラダの緊張を取り除くこと寝つきもよくなります。

<軽度な運動>

ウォーキング・ストレッチ



③ 入浴は寝る 1~2 時間前に入るのがおススメ (睡眠×体温)

人の体には皮膚表面の体温と、脳を含めた内臓の体温「深部体温」があります。脳は、体温調節の司令塔で、日中の活動中脳内は温度を高く保ち、夜間は体から熱を逃がして脳を冷やします。そのため夜お風呂に入る事で「深部体温」が下がり、自然と眠気が高まって眠りへと導きます。

<入浴を楽しむポイント>

入浴剤やアロマを入れて、匂いやカラーを楽しむのもおススメです。



【睡眠時間について】

睡眠時間の適正は、個人差があります。必ず 7・8 時間眠らないといけない事はありません。平日の睡眠時間が、7 時間程度の人が最も死亡率が低いという結果はありますが、4 時間未満や 10 時間以上など、極端に睡眠時間が短い・長い場合死亡のリスクが大きく高まってしまいます。睡眠日誌を記録する事で、自分にあった睡眠サイクルを知る手段としてください。



※参考一般人約 11 万人を 10 年間追跡した JACC Study の結果



睡眠ライフスタイルプランナー資格講座



リラクゼーションと生活スタイルを指導する **「癒し×指導者」**という新しいカタチを！

これからの時代に、顧客の生活スタイルに目を向け、日常生活に潜んでいる根本的な原因を見つけ、

睡眠指導できるワンランク上のセラピストを目指ませんか！