

# MitsuiSougou通信

## 暑い夜にも良質な睡眠を！

暑い日が続いていますね。なかなか寝付けず体調不良を感じる人も多いのではないのでしょうか。日々の疲れをとるためには、質のよい睡眠をとりたいものです。今回は、より良い快眠リズムをつくるための安眠ポイントをご紹介します。

### 質のよい睡眠をとるために

まず、質の良い睡眠をとるために重要になってくるのが「眠り始めの90分」です。人は眠りに落ちてから目覚めるまでずっと同じように眠っているわけではありません。眠りにはレム睡眠（脳は起きていて体が眠っている睡眠）とノンレム睡眠（脳も体も眠っている睡眠）の2種類があり、それを繰り返しながら眠っています。寝ついた後、すぐに訪れるのはノンレム睡眠です。この最初の90分間のノンレム睡眠は睡眠全体の中でもっとも深い眠りです。ここで深く眠れば、その後の睡眠リズムも整い自律神経やホルモンの働きも良くなるといわれています。



### 【快眠リズムをつくるための安眠のポイント】

#### 1. 就寝90分前までの入浴

人間は、一般に体温といわれる体表面の温度の上昇とともに眠くなり体の内部の温度（深部体温）が低下すると入眠します。したがって就寝前に入浴して体を温めると深部体温が高くなり入眠までの時間がかかってしまいます。入浴するならば、就寝90分前までにすませておくとういでしょう。また適度に温まる半身浴がおすすめです。すぐ寝る方は、深部体温が上がり過ぎないシャワーがおすすめです。

#### 2. 光環境～夜は暖色系～

強い光は脳を覚醒方向に導きます。スマホを寝室に持ち込みメールチェックする人も多いですが、画面から発せられるブルーライトも覚醒刺激を与えますので寝室では睡眠以外のことはしないことが鉄則です。

#### 3. 熱環境

最適室温は夏が25℃～26℃で、冬は22℃～23℃、また最適湿度は50～60%といわれています。夏に寝苦しいのは、夏の高湿環境下では体から熱が拡散されず、深部体温が下がらないためなかなか入眠できないのです。エアコンは28℃前後で設定するのがいいでしょう。適温は個人差があるため、温度は適宜調整していきましょう。眠り始めてから最初の3時間は効果的に深部体温を下げる必要があるため、エアコンをつけっぱなしにしない方は3時間後にタイマー設定をしましょう。

※エアコンや扇風機をつけて寝ると体がだるくなるという場合は、以下のポイントに留意してみてください。

- ・エアコンや扇風機の風が体に当たらないようにする  
風が体に当たると、体が冷えて血流が悪くなり、だるくなる場合があります。風向きを調整して体に直接当たらないようにしましょう。
- ・エアコンと扇風機を併用し、風の循環を良くする  
扇風機の風をエアコンの風に向けて当てると、室内の風の循環が良くなります。部屋全体に風が通ると体感として涼しくなり、眠りやすくなります。



#### 4. 音環境～40デシベル以下に（静かな図書館レベル）～

寝室に音楽を持ち込み聞きながら寝つくという睡眠法は否定しないものの、音源にはタイマーをかけ、深いノンレム睡眠が現れる30分以上前に電源が切れるようにしましょう。ノンレム睡眠の浅い段階では雑音の影響を受けやすく覚醒しやすくなっています。

#### 5. 香り環境

人間の五感の中で、嗅覚は睡眠欲などの人間の本能と密接に関わる大脳辺縁系に刺激を与える為だと言われています。ラベンダーやカモミールなど特定のエッセンシャルオイルの香りは催眠効果が認められています。

- ☆少し工夫するだけで、夏場の睡眠の質はぐっと向上します。  
ポイントをチェックして、快適な睡眠環境作りに役立ててくださいね！



## 安全運転アドバイス

体調が悪いときに運転すると、注意力が低下したり動作が緩慢になって事故につながる危険性が高まります。体調を悪くさせる大きな要因として、疲労や睡眠不足が挙げられます。特に、暑い時期は疲労や睡眠不足に陥りやすくなります。そこで今回は、疲労や睡眠不足を中心に体調管理のポイントをまとめてみました。



### 【体調管理のポイント】

#### 日常の体調管理のポイント

睡眠不足や疲労を防ぎ良好な体調を維持していくために、日常生活においては特に次の点を心がけましょう。

- ・毎日同じ時間に、6～7時間の連続した睡眠時間を取りましょう。
- ・スマートフォンなどから出る「ブルーライト」や就寝前の飲酒は、睡眠の質を下げると言われていいます。就寝前のスマートフォンなどの使用や飲酒はできるだけ控えましょう。
- ・健康維持に運動は欠かせませんが、過度な運動は疲労の要因となりますから控えましょう。

#### 走行時の体調管理のポイント

走行中に体調不良を感じたときは、かなり危険な状態ですから、ただちに安全な場所に停止して休憩をとる必要がありますが、大切なことは、走行中の体調不良を未然に防ぐということです。そのため、特に次の点を心がけましょう。

- ・道路交通法第66条において、過労、疾病、薬物の影響等で正常な運転ができないおそれがあるときは運転してはならないことが定められています。疲れや風邪などで体調が万全でないときは運転を控えましょう。
- ・行楽ドライブなど長時間の運転をするときは、あらかじめ休憩時間や場所を盛り込んだ余裕のある走行計画を立てましょう。
- ・疲れたから休憩をとるのではなく、疲れる前に休憩をとるという考え方に立って、走行計画に基づいて休憩場所では疲れていない場合でもきちんと休憩をとり、体操するなどして身体を動かしましょう。
- ・追越しや対向車の直前の右折などの無謀な運転は、強い緊張を伴い疲労の要因になると言われていますからやめましょう。

#### 【熱中症の予防】

車内にいても、渋滞に巻き込まれたときなどは熱中症にかかるおそれがあります。エアコンがあるからといって安心はせず、こまめに水分を補給するようにしましょう。また、マスクを着用して運転する場合は、より一層の水分の補給を心がけましょう。なお、眼鏡をかけている場合は、マスク着用により眼鏡が曇ることがありますから、その点にも注意しましょう。



## ◆おいしいレシピ◆ ～ おろしツナうどん～

ツナにさっぱりとした大根と青じその香りをプラス。梅干しの酸味もきいてさわやかな味わいに。

### 【材料】2人分

- ・うどん（乾燥・細めのもの）200g
- ・ツナ缶（155g入り）1/2缶
- ・大根 1/4本
- ・梅干し 1個
- ・青じその葉 5枚
- ・レモンの絞り汁 1/2個分
- ・市販のめんつゆ（ストレート）1カップ強

### 【作り方】

1. ツナは缶汁をきり、ボールに入れて菜箸でほぐし、レモン汁をかけてさっと混ぜる。大根は皮をむいてすりおろし、ざるに上げてかるく水けをきる。青じその葉はせん切りにし、水にさっとさらして水けをきる。梅干しは種を取り除き、細かくたたく。
2. うどんはたっぷりの熱湯で、袋に表示された時間どおりにゆでてざるに上げ、手早く水洗いして水けをきる。1/2量ずつ器に盛り、大根おろしとツナをのせて、まわりに青じその葉と梅干しを散らす。めんつゆをかけていただく。

