

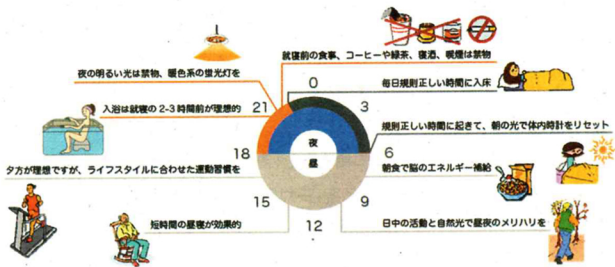
③ すみやかに寝るために—その2—

人生100年時代の健康管理

桐生学術生活学術部長・山科章

前回は、すみやかに寝るために朝の光をしっかりと浴び、朝食を

しっかりと食べて、朝食をしっかりと浴び、朝食を



厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットから引用

切った方を紹介しまし
た。

朝の光は体内時計をリセットし、14、16時前後後に眠気ホルモンが出ないで眠れないという方はタイマーをセットして寝ましょう。

強い光はNGです。特にスマホやパソコンのブルーライトは、ライト分岐をがしてくるので、30分抑え、さらに交感神経を刺激して寝つきを悪くします。

暗で静かな環境が勧められます。理想的な室温は18〜26度です。明かりがないと不安な方は、周りがほんやりと見える程度こりやすいくが分度暗さが良かっています。体と寝具の間の空間の温度・湿度は、最近「寝床度」が50度くらい



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

内気象と呼ばれる、注目をされています。夕刻の軽い運動(早足散歩)は睡眠には最も有効で、運動の効果がより、睡眠負債の解消にもなります。横になって寝ると体温が下がります。起きてから寝ることで、座位での寝寝がお勧めです。

※今回は、アヒマがうるいと言われませらる。で。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉