

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

### 「睡眠は元気の源」

Sleep is the Source of Health

みなさんはしっかり眠れていますか？睡眠は私たちのからだに深い関わりがあります。なぜ睡眠が重要なのか、また、良い睡眠が得られるための方法についてお話しします。

Are you getting a good night's sleep? Sleep is deeply related to our health. We will discuss why sleep is important and how to get a good night's sleep.

よく眠れると、

When you sleep well

#### ①からだの疲労回復につながる

It helps the body to recover from fatigue

#### ②成長ホルモンの分泌が増え、免疫力が向上する

Increases the secretion of growth hormones and improves immunity

#### ③記憶の整理になる Helps to organize memory

#### ④食欲コントロールができる Controls Appetite

#### ⑤太りづらいからだづくりができる

Helps build a body that is less prone to weight gain

#### ⑥気持ちが安定する Stabilizes one's mood.

など良いこと尽くしです。逆に、よく眠れないと①～⑥の逆になるわけですから、疲れがとれない、風邪をひきやすい、集中力が続かない、食べ過ぎてしまう、イライラするなど、大変なことになりますよね。みなさんは大丈夫ですか？

よく眠れるとからだに良い効果が生まれます。その効果についてお話しします。

These are just a few examples of the many good things that can come out of sleep. On the other hand, if you do not sleep well, the opposite will occur, and you will be tired, catch colds easily, have difficulty concentrating, eat too much, become irritable, and so on. These are quite terrible, aren't they? Well, how well are you doing?

Sleeping well has beneficial effects on the body. Let us look at some of these benefits.

### からだの疲労回復につながる

Helps the body recover from fatigue

よく眠れると脳が休むことができ、自分が使っていない部分を休ませることになり心身共に休むことができるので、疲労回復につながります。

A good night's sleep allows the brain to rest, which in turn allows the parts of the body that are not being used to rest, allowing both body and mind to rest, leading to recovery from fatigue.

### 記憶の整理になる

Helps organize memory

睡眠時には起きているときの体験を整理し、記憶として脳に定着させる働きがあります。よく眠ることができる则起きているときに体験した感情や出来事を整理し、記憶として定着させるリズムを作ります。まとまった時間で睡眠のリズムを作りよい眠りをすることで、不要な感情や体験を取り除き、記憶能力を十分に生かすこととなります。

Sleep helps us organize the things we experience during the day and keep them in our memory.

A good night's sleep creates a healthy rhythm for organizing and putting to memory the emotions and events we experience while awake. By keeping a regular sleep pattern and getting a good night's sleep, we can recover from unnecessary emotions and experiences and make full use of our memory's capacity.

### 太りづらいからだづくりができる

Helps build a body that is resistant to weight gain.

よく眠れると、エネルギー代謝を促進するホルモンが働き、太りにくい体質づくりに役立ちます。余分なカロリー摂取を防ぎ、からだの代謝を促します。睡眠時間の短さによって肥満になる確率も高くなります。

When you get a good night's sleep, hormones that promote energy metabolism work to help you build a body that is less likely to gain weight. It prevents excess calorie intake and promotes the body's metabolism. Shortened sleep also increases the probability of becoming obese.

### 成長ホルモンの分泌が増え、免疫力が向上する

Increases secretion of growth hormones and improved immunity

入眠後 20 分～30 分後に最も深い睡眠が訪れます。この時間帯に免疫力が上がる成長ホルモンが分泌されます。深い睡眠の時間帯が多いほど成長ホルモンが分泌されます。有効な睡眠の時間帯は、夜の 11 時から 2 時が最もよいと言われていますが、入眠後 4 時間しっかり眠れることが大切です。他に、成長ホルモンは肌のターンオーバーを向上させ、美しい肌質を作るとも言われています。

The deepest sleep occurs 20 to 30 minutes after falling asleep. During this time, growth hormones are secreted that boost immunity. The more hours of deep sleep you have, the more growth hormones are secreted. It is said that the best time to sleep is between 11:00 and 2:00 at night, but it is important to be able to sleep for 4 hours after falling asleep. Growth hormones are also said to improve skin turnover and create beautiful skin.

### 食欲コントロールができる

Helps control appetite

あまり寝ていないとき、なにかを無性に口にしたくなることはありませんか？睡眠不足が食欲をコントロールするホルモンの分泌バランスを崩します。よく眠ることができれ

ば、食欲をコントロールするホルモンが適切に分泌されるので、食欲のコントロールができます。

Don't you get the craving to eat when you are not sleeping well? Lack of sleep can cause an imbalance in the secretion of hormones that control appetite. If you can get a good night's sleep, the hormones that regulate appetite are secreted appropriately and appetite can be controlled.

### 気持ちが安定する

Stabilizes your mood

からだ全体をリラックスさせ休ませることになり自律神経の働きが整うため、ストレスの回復やストレスに対する耐性も向上します。

By getting rest, the entire body is relaxed and rested, and the autonomic nervous system is regulated, which improves stress recovery and stress tolerance.

### 良い眠りを得るための方法について

How to get a good night's sleep

冬の寝室温度は何もしなければ 10°C前後と寒いので、睡眠環境としてはあまりよくないですね。寒くて寝られない、乾燥していて鼻が痛いなど、冬の睡眠に悩んでいる人もいると思います。寝室の温度を調整するだけでなく、「良い眠り」を得るためにしてはいけないことと、したほうが良いことをご紹介します。

In winter, the temperature in the bedroom can be as cold as 10°C (50° F) if you do nothing, so it is not a good sleeping environment. Some people may have trouble sleeping in the winter because of the cold or a sore nose due to dryness. In addition to adjusting the temperature in your bedroom, here are some things you should and should not do for a rest.

#### 1. 寝る前にしてはいけないこと

What not to do before going to bed

①寝る直前の「食事」、「お酒」、「熱いお風呂」はNGです。

Do not eat, drink alcohol, or take a hot bath immediately before going to bed.

・眠る直前の食事は代謝が上がるので眠りにくくなります。

Eating a meal just before going to sleep will increase your metabolism, making it difficult to fall asleep.

・お酒はトイレなどで途中で起きてしまう事があるため眠りの質を低下させます。

Drinking alcohol may cause you to wake up in the middle of the night to go to the bathroom, etc., which reduces the quality of sleep.

・熱いお風呂は睡眠時に本来下げるべき深部体温が下がりにくくなり寝入りが悪くなります。深部体温とは、からだの内部の温度で、良い眠りを得るためにはこの深部体温を下げる必要があるのです。

Hot baths also make it difficult to lower deep body temperatures, which should be lowered during sleep, making it difficult to fall asleep. The inner body temperature is the temperature deep inside the body, which needs to be lowered in order to get a good night's sleep.

②「厚着」、「靴下」は睡眠の質を下げる

“Heavy clothing” and “socks” lower the quality of sleep.

寒いからといって厚着したり、靴下を履いて寝ている人もいますが、①でもお話ししたように、それは深部体温を下げる妨げになります。厚着や靴下によりからだから熱を逃がすことを妨げているので、避けたほうがよいです。

冷え性の方が不眠になりやすいのは手足から熱が逃げにくく、深部体温が下がりづらいからと言われています。冷え性の方は、寝る前に足湯(洗面器などに40℃くらいのお湯を準備し、足をつける)をして足が温かいままお布団に入ることをお勧めします。

Some people may wear heavy clothes or socks because of the cold, but as mentioned in (1) above, this hinders the lowering of deep body temperature. Heavy clothing and socks prevent the body from releasing heat, and should be avoided.

It is said that people with sensitivity to cold tend to suffer from insomnia because it is difficult for heat to escape from the hands and feet, which in turn prevents the inner body temperature from lowering. People with sensitivity to cold are advised to take a footbath before going to bed and get into bed while their feet are still warm.

### ③寝る前スマホ Use your smartphone before going to bed

寝る前にスマホを操作することで、スマホからの情報で脳が覚醒する、画面の発光で睡眠ホルモンが抑制されるといった問題が起きます。本来なら寝る前2時間は使用をやめておくのが理想ですが、確実に無理だと思います。寝る30分前になったら、マナーモードにして、手元から少し離して置くなどの工夫をしてみてください。

Using smartphone devices before going to bed can cause problems including the brain being woken up by information from the smartphone and sleep hormones being suppressed by the luminescence of the screen. Although it would be ideal to stop using the device for two hours before going to bed, this is likely unfeasible. Try putting your phone on silent mode 30 minutes before going to bed and keep it slightly away from reach.

## 2. 寝るときにした方がいいこと Things you should do while sleeping

①冬の寝室の睡眠環境として推奨されているのは室温 20°C前後、湿度 40～60%です。エアコンや加湿器(洗濯物を部屋に干すでもOK)を活用し、睡眠環境を整えていきましょう。

The recommended sleeping environment for winter is a room temperature of around 20° C and a humidity of 40–60%. Use air conditioners and humidifiers (or hang laundry to dry in your room) to improve your sleeping environment.

②寝具内温度 30°C前後に保つと良いと言われています。布団乾燥機などがある場合、寝る前に布団を温めておくのも良いと思います。どうしても足先が冷えてしまう人は、湯たんぽを使うと良いと思います(やけど注意)。

The ideal temperature inside the bedding is said to be at around 30° C. If you have a futon dryer, it is also a good idea to warm your futon before going to bed. If your toes inevitably get cold, use a hot water bottle warmer (be careful of burns).

できることから始め、よい睡眠をとり元気なからだを維持していきましょう。

Let's start with what we can do to get our good night's rest, and keep our good health.