

Work on Life はたらくために、大切なことを。

疲れを残さない冬の睡眠習慣



朝、布団から出るのがつらくなる季節ですね。

寒さや日照時間の短さは、眠りの質や目覚めのリズムに影響します。体のメカニズムを少し意識して整えることで、冬の朝を心地よく迎えることができます。睡眠不足は自律神経の乱れや疲労の回復遅れにつながるため、忙しい時期こそ「眠る時間を削らない」意識を持ちたいですね。

冬に眠りが浅くなるのはなぜ？



冬になると「寝ても疲れが取れない」「朝が起きにくい」と感じる方が増えます。その主な理由の一つが、**体温と自律神経のリズムの乱れ**です。人の体は、日中に体温が上がり、夜に下がるという自然なリズムをもっています。この深部体温のリズムがスムーズに保たれることで、眠気が訪れやすく、質のよい睡眠につながります。しかし気温が低い冬は、手足が冷えて熱を放出しにくくなり、体温がうまく下がらずに寝つきが悪くなったり、日照時間が短くなり、体内時計を整える光の刺激が不足しやすい季節です。

朝の光を浴びることで分泌が抑えられる「**メラトニン**」は、睡眠と覚醒のリズムをつくる大切なホルモン。朝の光を浴びる時間が減ると、このメラトニンの分泌リズムがずれ、日中の眠気や集中力の低下を招くことがあります。さらに、寒さで体がこわばると交感神経が優位になり、寝つきが悪くなることも。体を温めるだけでなく、**自律神経を整える習慣**を取り入れることも、冬の睡眠を快適に保つためのポイントです。

* * * * *

ぐっすり眠るための3つの工夫

①朝と夜のメリハリ



朝はカーテンを開けて自然光を浴び、朝食で体温を上げることで体内時計がリセットされます。睡眠ホルモンのメラトニンは朝の光を浴びることで分泌が抑えられ、体内時計を整える役割を担っています。起床後すぐに光を取り入れることで、冬のぼんやりした目覚めがやわらぎます。

夜は寝る1~2時間前にぬるめのお湯（38~40℃）で入浴し、体温がゆるやかに下がるタイミングで眠りにつくと深い睡眠につながります。また、スマートフォンやパソコンの光はメラトニンの分泌を妨げるため、寝る30分~1時間前には画面を見るのを控え、照明もやや暗めの暖色にするのがおすすめです。

②寝室環境の工夫



冬の寝室の温度はおおむね18~20℃、湿度40~60%が理想的とされています。

エアコンや加湿器を上手に使いながら、乾燥しすぎない空間を保ちましょう。

特に首・肩・足首の「三つのくび」を冷やさないよう意識すると、体温のリズムが乱れにくくなります。

③心をゆるめる



深呼吸や軽いストレッチ、温かい飲み物をとるなど、短い時間でもリラックススイッチを入れることが大切です。副交感神経が優位になり、心と体が睡眠モードへと切り替わりやすくなります。

忙しい日々の中でも、1日の終わりに「自分をいたわる時間」を少しでも持つことが、翌朝のすっきりとした目覚めにつながりますよ！

ご相談は
こちらからWellness Coordinator
赤坂 智美日本新薬グループ共済会様
LINE相談 QRコード