



寝苦しい夏は「3・3・7」で安眠

今日も熱帯夜。寝付けない上に朝もダルイし、これじゃあ夏バテしちゃうよ……。寝苦しい夜でもスーッと眠れてシャキッと起きられる方法、誰か教えてくれないかな？

夏でも睡眠の質は高められる

暑さのために体力を消耗する夏は、睡眠によって細胞を修復し、疲れをとることが大切。一方で、ヒートアイランド現象などで夜になっても気温の下がらない熱帯夜が増え、夏の夜はますます寝苦しくなるばかりです。

理想の睡眠は「3・3・7」。これを心がけることで同じ睡眠時間でも眠りの質が向上し、夏バテを予防することができます。

ゴールデンタイムに「3」時間は眠っている

眠っている間に細胞が修復されるのは成長ホルモンの働き。成長ホルモンが最も分泌されやすい「睡眠のゴールデンタイム」は夜の22時～3時です。この時間に最低3時間は眠っているかどうか、睡眠の質に大きく影響します。

眠りはじめの「3」時間を大切にする

睡眠中は深い眠りと浅い眠りが交互に訪れますが、特に眠りが深いのが眠りはじめの3時間。この3時間の眠りの深さが十分に深ければ、「ぐっすり眠れた」という熟睡感を得ることができます。

眠りの質を低下させる要因を取り除いて「眠りベタ」返上

ゴールデンタイムに眠って、7時間寝ているのに起きた時スッキリしないという人は、眠りはじめの3時間の質が悪い「眠りベタ」の可能性がります。思い当たる人は、下記の項目で当てはまるものをチェックしてみましょう。

- 起床時に肩や首、背中が痛む
- 寝る時にエアコンはかけないようになっている
- パジャマ以外のものを身に着けて寝ている
- 寝る直前までメールやインターネットをしている

当てはまったものが、あなたの睡眠の質を低下させている原因です。さっそく改善して、質の良い眠りを手に入れましょう。

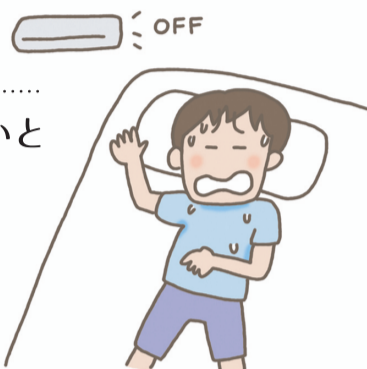
原因1: 寝具が合っていない

夏の寝具選びは、ひんやりする素材や吸湿性などに目が向きがちですが、起きた時に首や肩、背中が痛い場合は、そもそもマットの硬さや枕の高さなどが合っていないと考えられます。一度見直しを。



原因2: 部屋が暑すぎる

体のためにはエアコンを使わない方がいいと思っている人もいるかもしれませんが、暑すぎると体温が下がらず、寝つけない原因になります。エアコンを28～29℃に設定し、扇風機を併用すれば眠りに最適な室温に。



原因3: パジャマで寝ていない

部屋着のまま寝ると、脳は活動の延長と感じてしまいます。パジャマは寝返りの打ちやすさや吸湿・吸汗なども考えて作られており、パジャマに着替えただけで寝つきまでの時間が短くなったという調査結果も。



原因4: 寝る前に青い光を浴びている

スマートフォンやパソコンの画面が発する青い光(ブルーライト)は脳を興奮状態にします。また、気がかりなメールが安眠を妨げることも。寝る1時間前にはIT機器の操作をやめて。

お詫びとお知らせ

●電話番号の訂正

グローバル 東京事務所

誤：◆TEL03-5351-2203

正：◆TEL090-2455-1975

先月7月号に掲載いたしました店舗移転のお知らせの中で、グローバル東京事務所の電話番号が間違えておりました。ご関係の皆様、会員の皆様に謹んでお詫び申し上げ、ここに訂正いたします。

「ATLAS BLOG」Vol.21 大相撲名古屋場5日目

皆様こんにちは。アトラス美川店の板屋です。

先日大相撲名古屋場所観戦ツアーに参加してきました。石川県出身力士である輝(かがやき)関の南加賀後援会の役員(代理のはず)の関係で、正直大相撲が好きですかと聞かれれば胸を張って「好きです」とは言えません。スポーツ観戦は興味がなく、野球やサッカーなど最頂のチームなどありません。ただ、格闘技は好きなので相撲に関してはまったく興味がないわけではなく、大半をゴロゴロ寝て過ごした大学時代は割とTVで観てました。

てなわけで人生初の相撲観戦でしたが、やっぱり生は違いますね。会場の空気を感じて観るのは気持ちが入ります。私の席は最後尾だったので、力士の顔は全く見えなかったですけど、とりあえず取り組み表で確認しながら、観客席から飛び応援で、あつ、あれが毛むくじやらの高変ねとか、宇良??あれが宇良か、えっ?違うの?とか、次、遠藤?不戦勝?今日から休場かよ!!とかそんな感じでした。でメインの輝関は今日までの成績は1勝4敗。後援会のツアー参加者からの「かがやき〜、がんばれええ〜」という黄色い?声を受けたおかげか、取り組み前にツアー参加者との記念撮影時につけた「今日のはるばる遠いところから応援に来たから勝ってくれ」という無言の圧力のおかげか、無事勝利で事なき終わりました。

今年の10月14日(土)には金沢場所もありますので、ぜひ皆様地元出身力士を応援しに行ってみてはいかがでしょうか。

