

快眠の作法

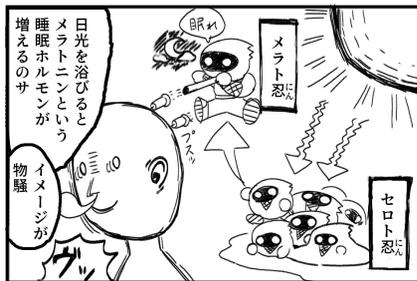
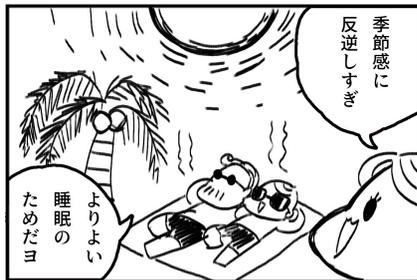
第2号
2021/03/15

Q

夜になっても全然眠たくならない…
どうしたら眠気はやってくるの!?

A

睡眠ホルモンは日光浴で合成されるので
屋外で30分の日光浴を心がけましょう。



30分の日光浴が睡眠ホルモンを合成します

メラトニンという神経伝達物質をご存じでしょうか？
メラトニンは睡眠ホルモンとも呼ばれ、睡眠の質を上げるためには欠かせません。

日光を浴びることで合成される神経伝達物質のセロトニン。このセロトニンは夜暗くなると睡眠ホルモンであるメラトニンに変化します。

メラトニンが分泌されるまでに約14～16時間かかると言われてますので、なるべく朝の通勤時間に日光を浴び、それが難しい人は休憩時間に屋外で30分は日光を浴びるように心がけましょう。

体にもしっかりとお日さまの恵みを受けて、ぐっすりの良い眠りに変えていきたいですね。



※参考文献『成功する人はよく寝ている』前野博之 講談社 / 『睡眠メソッド100』三橋美穂 三笠書房 など

編集後記 嬉しいことに、早速、第1号を読んできた友人から、LINEがありました。

「就寝2時間前まで食事を終えることに取り組んでいるけれど、昨夜は、30分前になってしまった…」と。『いえいえ、最初から完璧を目指す必要はありません。』

「もうやめた!」と投げ出さないことが大切でしょう。

『例外日があってもよし!』日々、意識し続けて頂ければと思います。

超寝具店ヌノヤ(株式会社布屋商店)代表取締役社長 布谷剛