

# We want to tell you about sleep

## 15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter  
11

### 「自律神経整いガイド」

“灼熱の夏を都会的に過ごしすぎるみなさんのための、超快適セルフケア”

残暑厳しき折り、いかがお過ごしでしょうか。

このところ「暑くてもガマン!」とか「自然のそよ風にまさる涼ナシ!」というような昭和的体育会的価値観は隅に追いやられ、「エアコンつけっぱなしでヨシ!」。そのほうがよく眠れるし熱中症対策にもなるし、意外と経済的だし! おうちで過ごす快適な時間、ステキです。でもそれでむしろ体調を崩してしまう人も少なくありません。涼しいお部屋で冷たいもの飲み食いしつつ、「え、もう観れんの!」っていう新作映画サブスクで。サッカーとか野球とかモータースポーツもいいですね、あとゲームも。寝苦しさとか、無縁です。リモートワークも普通になってきて、通勤時間の分よぶんに眠れる生活が長らく続いている人も少なくないですよ? 最高にアーバンで文化的な夏の過ごし方…なのですが、自律神経はきつと疲れ果てているはず。

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために、本人の意思とは関係なく24時間働き続けているもの。日中や何かの活動をしているときには「交感神経」が優位になり、夜間やリラックスしているときには「副交感神経」が優位になります。この正しいリズムがきちんと刻まれていれば、朝目が覚めて夜眠くなるという人間の体内時計がきちんと働く…のですが、「**アーバンで文化的な夏の過ごし方**」には、**自律神経のリズムを狂わせる要素がいっぱい**。夜遅くまで大画面で新作映画。眠る直前までスマホでSNS。挙げ句涼しい部屋で朝寝坊。一日中ひえひえの室内で、不規則な食事。指一本でピンポンってお部屋まで届けてもらうことも可能。もちろん普段ガシガシ規則正しいルーティーンで働いてる人は、たまにはこういうのもいいです。自堕落なライフスタイルは最高です。でも毎日こういう人は再考です。

Calm your nervous system at night.



交感神経と副交感神経の切替えがスムーズに行かなくなると、朝に起きられず、深夜でも寝つけず、交感神経が活発になり、また夜ふかしして、朝起きられずの悪循環に次ぐ悪循環。**べつに病気ではないから**、だるくてしんどくて力が入らない日中がなんとなく続き、疲れてるけど眠れない夜が毎晩やってくる。そうならないための、今月は「自律神経整いガイド」をお届けします。

- 自律神経を疲弊させない! 暑い夏ならではの3つの対策!
- 副交感神経を優位にするメラトニンみなぎり作法
- すがすがしく起きるモーニングルーティン

自律神経の乱れは病気ではなく日常の延長線上の不調なので、目立った症状はありません。でもここで書いたような「アーバンな日々」を過ごしているみなさんは、試してみても損はないですよ。

# 「朝早く起きることで夜きちんと眠くなる メカニズムが搭載されています」

## ● 自律神経を疲弊させない！暑い夏ならではの3つの対策！

まずは服装。通気性や吸水性、速乾性に優れた素材の服を選ぶこと。日中、適切な体温をキープし、仮に汗をかいても湿り続けないようなものが最適。おすすめは麻。ファストファッション系でも夏場には多くのアイテムがリリースされています。シャリシャリした着心地もおすすめ。また天然素材以外でも、接触冷感や吸水速乾性のある化学繊維が、日中も体を心地よく保ってくれます。次に、汗。灼熱のさなかに運動する必要はありません。ただ、エアコンの室内にこもりきるのはNG。ウォーキングとか、近所のコンビニへの買い出しでも可。ごくごく短時間でもじんわりと汗をかくことで、深部体温を上げ、夜の安らかな眠りを導くことができます。で、適度な水分補給。これはとくに睡眠に特化した話ではなく、熱中症の予防のためにこまめな摂取が必要なのは当然のこと。だからといって、涼しい部屋でグイグイグビグビ飲みすぎると、今度は胃液が薄まり、消化吸収機能が低下。食欲不振につながるのでご注意あれ。

## ● 副交感神経を優位にするメラトニンみなぎり作法

私たちの体はそもそも、朝早く起きることで夜きちんと眠くなるメカニズムが搭載されています。それを司るのが、メラトニンという睡眠ホルモン。メラトニンは副交感神経を優位にする役割を持っています。ゲームのルールみたいにちょっと意地悪な設定なのですが、分泌されはじめるのが、起床後おおよそ14時間後。最大量に至るのは16時間後。つまり、朝7時に起きたら、夜9時からやっと分泌開始。そしていちばん多くみなぎるのが夜11時になるのです。仮に夜11時に就寝すれば8時間睡眠を確保して朝7時起床という超美しいサイクルを実現できます。

### メラトニンを多く分泌させる行動

#### 起床後に朝日を目に入れる

朝日を目に入れることによって  
体内時計がリセットされ、  
夜に眠くなるように体が整えられる

#### たくさん笑い楽しむ

「幸せホルモン」と呼ばれる  
セロトニンが多く分泌され、  
これが夜になると  
メラトニンに変化します

#### 日中に日光を浴びる

これもセロトニンを  
多く分泌する秘訣

### メラトニンの分泌を 止めてしまう行動

#### 眠る直前まで スマホを操作する

脳が活性化し、  
交感神経が優位になって  
しまいます

#### 夜7~9時以降に 強い光を浴びる

とくに蛍光灯の下での  
運動や仕事はNG

#### 夜遅くまでの飲酒

アルコールは  
メラトニンを溶かす効果が

## ● すがすがしく起きるモーニングルーティン

最後はさらりと毎日の朝の営みをお知らせしておきます。大切なのはとにかく「寝る / 起きる」の差別化を明らかにすること。①カーテンは完全に閉めず、朝日が入るように。②目が覚めたらすぐにベッドから出る。グズグズ寝転がっていると、起きなくて良い理由をさがしてしまいます。③起床即、ベッド上でトレッチ！お手本はヨガの「シャバーサナ」。サンスクリット語の「シャバー」=「屍（しかばね）」と「アーサナ」=「ポーズ」を組み合わせた、いわば「屍のポーズ」。全身から力が抜けた状態から、手足の先を動かし徐々に起きていく。二度寝の沼にハマらないよう注意して試してみてください。



●掲載されている情報は2021年7月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズTOKYO株式会社 青野麻紀子 睡眠改善  
インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>  
●編集：株式会社ナンバーテン  
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典  
●デザイン：有限会社リドルデザイン