

睡眠の重要性と質を高める工夫

睡眠は、脳の疲労回復や記憶の定着、ホルモンバランスの調整などに重要な役割を果たし、健康維持に不可欠です。十分な睡眠をとることで集中力や免疫力が向上し、生活習慣病のリスクも低減します。一方、睡眠不足はストレスの増加や認知機能の低下を招き、長期的には心疾患や糖尿病の原因にもなります。また、睡眠の質が悪いと太りやすくなることも知られています。

◆ 質の高い睡眠を得るために私が実践したこと

① **寝具を見直す**ことによって、寝心地や体温調節が改善されることで快適な睡眠が期待できます。

→枕を見直しました。【ヒツジのいらない枕】を購入していただき、絶賛使用中！。完全通気構造により今まで使っていたまくらより圧倒的に通気性に優れ寝返りの回数が減ったと実感しています。（本人の主観）オススメです…。

② **寝る直前にハチミツを食べる**ことによって、ハチミツに含まれるトリプトファンが脳内でセロトニンに変換され、安眠効果が期待できます（歯磨き前）。

→ハチミツには色々な種類があります。お気に入りを現在まだ探しています。

くれぐれも食べ過ぎには気を付けたいと思います…。またオススメがあれば教えてください。

これらの対策は、一つひとつ個別にも効果がありますが、組み合わせることでより高い睡眠の質の向上が期待できます。

私は、2月から①と②を試し続けた結果、睡眠の質が向上し、朝の目覚めが良くなったと様な気がします。

また微々たる結果になりますが2～3kg/95kgの減量に成功しました！。

◆ 今後の取り組み予定

・ **21時以降スマホを見ない**ことによって、ブルーライトの刺激を受けることなく、自然な眠気を感じやすくなるでしょう。

→予定作戦、毎日21時から瞑想をしてみます。

・ **寝る90分前に入浴する**ことによって、体温が上がった後に体温が下がることで、深い眠りを促すことができます。

→オススメの入浴剤を教えてください。

健康について考えるとたくさんの知識が付きました。皆さんも自分に合った健康活動を探してほしい。

2025年4月1日

堺事業所品質管理G 宮下 智徳