



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
令和6年能登半島地震により被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地域の皆様の安全の確保と1日も早い復旧・復興を心よりお祈りいたします。厳しい寒さが続いていますので、ご自愛ください。
今月号は、【冬の睡眠】についてお伝えします。

冬は睡眠の質が低下する

「秋から冬」は他の季節に比べると睡眠時間が長くなり、睡眠の質が低下しやすい時期です。日照時間が短い秋から冬は、精神を安定させる作用がある脳内の神経伝達物質であるセロトニンの分泌量が減るため、深い眠りを得にくくなると言われていています。入眠を促すホルモンは、このセロトニンを材料として生成されていますので、良質な睡眠にはセロトニンの分泌が欠かせません。心身の健康を保つため、質の高い睡眠を確保することが意識していきましょう！！

冬の季節でも快適な睡眠時間を過ごすための、就寝環境を整えるポイントをお伝えします。

眠りやすい湿度と温度を保つ



冬の寝室の理想
温度：22℃～23℃
湿度：50%～60%

冬に適した暖かい寝具を使う



素材は羽毛や綿、厚みがある寝具は保温性が高い

乾燥対策を行う



加湿器を使う、濡れたタオルを部屋に吊るすのも効果あり

日中に太陽の光を浴びる



窓から差し込む光を浴びるだけでもOK

出典：WE NELL【医師監修】冬の睡眠時間が他の季節よりも長い理由とは？寒くても快適に眠れる方法を紹介

セロトニンを増やすためにはどうすればいい？

脳内の神経伝達物質であるセロトニンは、日光を浴びることにより合成が促進されますが、目から光を取り込む必要があると言われていています。下を向かずに顔を上げることを意識しましょう。また、食事は必須アミノ酸「トリプトファン」が多く含まれる乳製品や大豆製品などを多く摂取してください。魚に多く含まれるビタミンDもセロトニン合成には重要です。ビタミンDは、日光を浴びることで体内でも合成できます。

セロトニン合成に必要な照度は、2,500ルクス以上



晴れた日の自然光
約10万ルクス



曇りの日の自然光
約1万ルクス



住宅の室内照明
約500ルクス

セロトニン合成を促す食品

乳製品



大豆製品



赤身の魚



出典：NIKKEI STYLE これって冬季うつ？防く方法は「日光浴・食事・遊び」

「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

