

AROGA Letter

Vol.43

お風呂から睡眠を整えよう

暑い時期はシャワーで済ませてます。そんなご家庭は多いかもしれませんね。
暑さがひと段落するこの時期は朝晩の気温差が大きくなり、体内時計や自律
神経のリズムが変化しやすい季節です。
そこで夜のお風呂を睡眠の準備時間にしませんか？



体には夜になると自然に眠くなる仕組みがあります。
そのカギが**深部体温**です。

入浴すると一時的に体が温まり、お風呂から出るとゆっくりと体温が下がります。

「**温まる→冷めていく**」これが眠りに入る準備、お風呂は眠るためのスイッチです。

疲れているからシャワーで済ませたい、そんな日こそ**脳や神経を活動モードから休息モードへシフト**させる
入浴タイムを大事にしてみましょう。

睡眠中、体はただ休んでいるわけではありません。

- 脳では日中に得た**情報の整理や記憶の固定**や、**老廃物を排除する仕組み**も動いています。
- 睡眠中には、さまざまなホルモンが分泌され、日中にダメージを受けた体の**細胞や組織の修復やメンテナンス**を行います。
- 免疫細胞や免疫関連物質の働きも調節され、**免疫系のバランスを整えます**。
- 睡眠は**炎症反応の調節にもかかわっている**ことがわかっていて、睡眠不足は炎症を強めてしまいます。
- 眠っている間は日中より**血圧や心拍数が下がる**ので、**心臓や血管にとっては休息时间**です。
- 睡眠は**エネルギー代謝も調節しています**から、睡眠不足は太りやすくなる傾向があります。
- そして腸脳相関として知られているように、睡眠の乱れは腸環境にも影響します。

zz 睡眠中からだで起こっていること zz

- 脳を整理する
- 細胞を修復する
- 組織を回復する
- 免疫を調整する
- 炎症をコントロールする
- 心臓・血管を休ませる
- 代謝を調整する
- 腸と脳のリズムを整える

夏の疲れが残っている、朝スッキリ起きられない、夜になっても頭が休まらない、そんな時は**寝る前の1～2時間**を見直してみましょう。

お風呂は体を洗う場所だけではありません。
一日の緊張をほだし、体を温め、心を休ませ、眠りへと向かう準備時間です。
秋の夜は、お風呂から睡眠を整えてみませんか？