

免疫力を高める 睡眠・休息



なぜ睡眠・休息が大切か

風邪をひくと、睡眠が一番、と言われます。

風邪と睡眠の関係は科学的にも証明されています。(右図)

風邪のウイルスが体内に入ると、白血球が刺激され体が休息するように作用します。そして睡眠をとることで免疫力が高まり、風邪を改善させるのです。

また、カルフォルニア大学の研究論文で**睡眠不足でウイルス感染率が高まる**と証明されています。右図は健康な男女164人の被験者が、ライノウイルス(風邪ウイルス)を含む点鼻薬を投与後、管理された睡眠時間で5日間過ごした後の各グループのウイルス感染率を示しています。

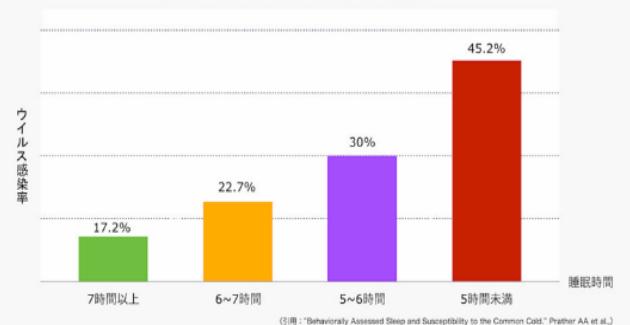
睡眠中は交感神経の緊張がとれて副交感神経が働き、免疫細胞(白血球・リンパ球・サイトカイン等)が活性化し免疫力が高まります。

風邪のひきやすさと熟眠度の関係

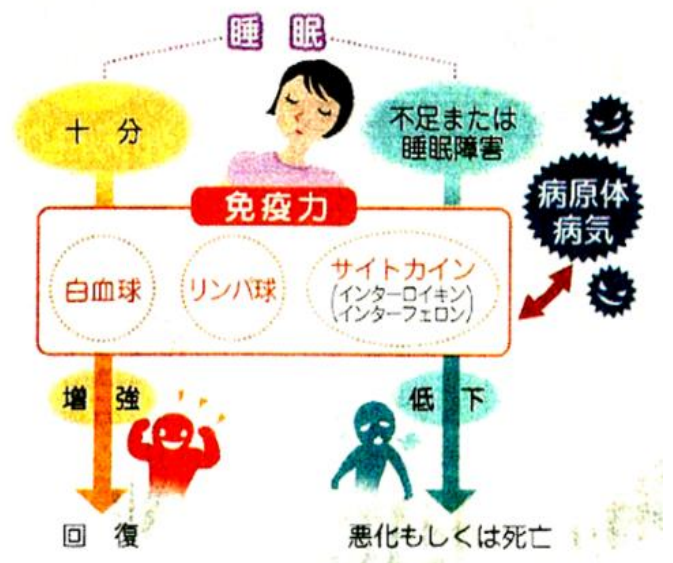


'Sleep habits and susceptibility to the common cold' Arch Intern Med. 2009 Jan 12; 169(1): 62-67.の資料を基に作成

睡眠不足でウイルス感染率が高まる



(引用: "Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold." Prather AA et al.)



こういった関係からも分かるように、**睡眠・休息をとることは免疫力を高めるためにはとても重要なもの**だといえます。

超簡単な免疫力UPの方法

①毎日、同じ時刻に寝て起きよう！

決まった時間に睡眠・起床することは、体内リズムを安定させるのに最も大切です。

②寝る直前 30～60 分前、電子機器(明るい光)は使用しない！

自然な眠りを誘うメラトニンというホルモンの分泌を異常に刺激し、睡眠の質を大きく下げます。

③寝る 2 時間前からは何も食べない！

胃に食べ物が残っている状態では、寝ている間も胃や腸が動き続けることになり、安眠を妨げます。



もう少し頑張れる人へ！さらなる免疫力UPの方法

①快眠に導く食べ合わせ！

✿卵と牛乳

牛乳は精神を安定させ、快眠に導くホルモンの分泌を促します。

また、卵はカルシウムの吸収率を up させます。

ホットミルクセーキを就寝前に飲むと良いです。

✿ショウガとハチミツ

ショウガは血行を促進し、体を温めて快眠を促進します。

ここにハチミツを加えると、さらに効果が up します。

②朝の光を浴びる！

朝の光を浴びて、心を落ち着ける時間をつくりましょう。

③日中の昼寝は避けよう！

昼寝は、夜の深い睡眠を妨げます。

どうしても昼寝が必要な方は最大でも 30 分以内に抑えましょう。

毎日を規則正しく過ごし、

睡眠をとり免疫力を高め

ウイルス等に負けない体を作りましょう！

