

# Mini Kenpo News vol.15

## 睡眠について～生活のリズム～

睡眠はたんなる休息ではない？

体の休息はもちろんありますが、脳の休息にもなっています。  
昼間に傷ついたDNA損傷を眠っている間に、細胞の働きで修復除去し、免疫力を上げます。  
明日の活動に備え、エネルギー蓄積をしています。



睡眠のリズムを整えるための生活のポイント！

### ●朝日を浴びる

睡眠のホルモンのメラトニンの分泌が抑制され、活動を開始するモードになり、14～15時間後にホルモンの分泌が始まり、夜自然に「眠い」と思えるリズムができます。



### ●しっかり朝食を摂り、寝る前の夜食を控える

朝食を食べない・寝る前の夜食や間食は体内時計を遅らせ、寝つきにくくなり、睡眠の質が低下します。



### ●無理に寝ようとするのではなく、眠気が来たら寝床へ

眠気がないのに無理に眠ろうとすると寝られない事を必要以上に悩んだり、日中の悩みを持ち込み、余計に眠れなくなります。一旦寝床を離れ、静かで暗めの場所で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻りましょう！



### ●規則正しい生活習慣・日中の活動と夜間の休息・睡眠にメリハリを

睡眠の質を高め、日中の眠気が改善します。  
日中は明るい環境で活動的に過ごし、夜間はゆったりとリラックスして過ごしましょう。

