

ぐっすり眠ってしゃっきり美人！

# 不眠を解消で、もっと輝く女性に

仕事に興味に家事に……忙しくしている女性の皆さん、睡眠はしっかりとれていますか。不眠は日中のパフォーマンス低下につながるだけでなく、健康への影響もあります。朝目覚めたときに、「よく寝た！」と思える睡眠をとって、いきいきと健康的な生活を送りましょう。

現代の日本には、ストレスや不規則な生活など、眠りの質を低下させる要因が多くあります。仕事や人間関係、子育てなどさまざまな場面でストレスを感じることもあるでしょう。就職や結婚など、環境の変化もストレスの要因になります。また、仕事が忙しいために夜遅くに食事をするなど夜型生活になってはいませんか。こういった不規則な生活をしていると眠りの質を保てません。

それだけでなく、ホルモンの変動が影響して不眠になることも。女性の生活には不眠の原因がさまざまあります。寝る前はリラクゼーションした状態で過ごすなど、熟睡できる工夫をしましょう。

## ●不眠の原因と改善策●

### 💡 ストレス

脳の緊張状態が続くと、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。自分なりのリフレッシュ法を見つけて、ストレスをためない生活を。

### 💡 パソコン、スマートフォンなど

明るい光を見ていると、寝つきが悪くなります。寝る1時間くらい前からテレビやパソコン、スマートフォンは見ないように。

### 💡 ホルモンバランス

生理前には不眠になりやすいなど、自分の傾向を把握しておきましょう。

### 💡 夜型生活

遅い時間に寝る生活を続けていると、夜なかなか眠くならないという夜型の生活リズムに。朝太陽の光を浴びて、朝食をきちんととってリズムを正しましょう。

### 💡 飲酒、喫煙

睡眠の妨げになります。できるだけ飲酒・喫煙はしないほうが望ましいですが、寝る前は時間を空けるようにしましょう。

## どうしても不眠はよくないの？



睡眠不足を放置していると、日中つらいだけでなく、さまざまな悪い影響をもたらします。

- **生活習慣病につながる可能性が**  
高血圧、糖尿病、脳梗塞になりやすくなります。
- **太りやすくなる**  
ホルモンの影響で食欲が増すことがわかっています。
- **睡眠不足は肌荒れの原因に**  
成長ホルモンの分泌がピークになる24時～2時は熟睡しているのが理想的です。

