

# 快眠生活のすすめ



イラスト：いとたにらん

## 第3回

### 目覚めを良くする、朝の習慣5か条

睡眠改善インストラクター

入江慎介(いりえ・しんすけ)

1978年、神奈川県生まれ。2003年、成蹊大学卒業後、フランスベッド株式会社に入社。15年5月、同社を退職し、父が代表を務めるフランスベッド専門販売店・こみちに移る。趣味は、サッカー、ラーメン屋巡り、屋久島一人旅、横浜F・マリノスの応援、エキストラと多数。  
<http://komichis01.web.fc2.com/>



毎日すっきり目が覚めたら、快適な一日になると思いませんか？筆者は以前、寝起きに布団からなかなか出られず、朝を苦手としていました。それでも、良い睡眠を取るため、意識的にある習慣を身につけると、生活に変化を感じるようになります。明らかに、目覚めが良くなったのです。いままで抱いていた朝の気だるさはなくなり、頭もはっきりとしました。当然、日中に眠気に襲われることはありません。夜もぐっすり眠れます。この体験により、気持ち良く目覚めることが、どれほど一日を明るく、前向きにしてくれるものなのか、身をもって理解することができます。今回は、目覚めを良くする、朝の習慣を紹介します。

#### ① 太陽の光を浴びる

朝起きたら、まずカーテンを開けましょう。太陽の光を浴びることで脳が刺激され、心と体が活動モードになります。その効果は絶大で、筆者は感動すら覚えました。眠気が飛んでいくのがはっきりと感じられたのです。光を目に入れるだけでも効果はありますが、ベランダに出たり、散歩して太陽の光を浴びることができれば、より効果的です。

朝に弱い方は、夜にカーテンを少し開けたまま寝てみましょう。朝日

に触れることで、自然と目が覚めるようになるのです。また、人の体内時計は、地球の24時間のリズムに對し、一日で約1時間のズレが発生しています。太陽の光を浴びることで、それがリセットされ、正しい一日のリズムが刻まれるようになります。

#### ② 水を飲む

睡眠中、人はコップ1杯分の汗をかきます。朝起きたときには体はカラカラの状態です。しっかりと水分補給をしましょう。その前に！まず、歯を磨きましょう。朝の口の中は細菌だらけになっています。睡眠中に細菌が増殖しているのです。きれいな話ではありませんが、その数は大便以上と言われています。これを知ってから、筆者は歯を磨く前に水を飲まなくなりました。想像するだけで鳥肌が立ちます。

#### ③ シャワーを浴びる

心身ともにリフレッシュするたため、シャワーを浴びましょう。41℃以上の熱めのお湯で、水圧は強めがオススメです。交感神経が刺激され、シャキッと目が覚めます。

#### ④ 朝食を摂る

睡眠中にもエネルギーは消費されています。起きたら水を飲むのと同

じように、食事でエネルギーも補給しましょう。よく噛んで食べることで脳が活性化されます。最近では朝食を抜く人が増えているそうです。しかし、朝食抜きでは、前日の夕食からその日の昼食まで、十数時間も断食していることになります。エネルギー不足の状態で一日が始まるなんて嫌ですね。朝食を摂ることは体温上昇の助けとなり、一日をスムーズにスタートさせる役割があります。また、朝食後には便意のゴールデンタイムが訪れます。お腹もすっきり、健康的な生活を送りましょう。

#### ⑤ 決まった時間に起きる

毎朝、決まった時間に起きるようしましょう。質の高い睡眠には睡眠のリズムが重要です。就寝する時間はもちろん、起床する時間も一定にすることで体にリズムが生まれ、目覚めが良くなります。

朝の良い目覚め↓夜の良い眠り↓朝の良い目覚め。このような好循環が結果として、眠りの質を高めることにつながるのです。ここで挙げた朝の習慣を意識的に実施することで、気持ち良い一日をスタートさせることができます。健康で快適な毎日を送るため、ぜひ今日から取り組んでみてください。