

運動と睡眠の関係性

夜の眠りが変わる！毎日の運動で得られる驚きの睡眠効果

1. 運動が睡眠の質を高めるメカニズム

運動には、私たちの眠りを深く、質の良いものにしてくれる力があります。運動を行うと体温が一時的に上昇し、その後、約30分から1～2時間かけて体温がゆっくりと低下します。**この体温の低下が、まさに「入眠を促すスイッチ」の役割を果たしているのです。**運動後のこの体温変化が体をリラックスさせ、深い睡眠に導いてくれます。特に有酸素運動（ジョギングやサイクリングなど）は、脳と体の両方に働きかけ、質の高い睡眠を得るための効果が高いとされています。週に数回の適度な運動を取り入れることで、翌朝の目覚めもすっきりと感じられることでしょう。



2. 運動のタイミングと睡眠への影響

運動はタイミング次第で、その効果が変わってきます。日中や夕方に運動することは、夜の眠りをサポートしてくれます。しかし、ここで気をつけたいのは**運動のタイミング**です。特に、寝る直前に激しい運動を行うと、体温が下がりにくくなり、交感神経が活発化したまま、逆に眠れなくなることがあります。理想的には、**寝る2～3時間前までに運動を終えて**、体がリラックスする時間を確保しましょう。もし夜に運動するなら、軽いストレッチやヨガなどのリラクゼーション運動がオススメです。



3. メラトニンと運動の関係

睡眠ホルモンである**メラトニン**は、私たちの体を眠りに誘う鍵を握っています。メラトニンには体温を下げる作用があり、体を自然と眠りに適した状態へと導いてくれます。メラトニンの分泌は、一般的に午後9時頃から始まり、午後11時には眠気を感じるレベルにまで増加します。ここで注目したいのが、日中の運動がメラトニン分泌にどのように影響を与えるかということです。**運動をすることで、日中に分泌されるセロトニンが増加**します。このセロトニンはメラトニンの基となる物質であり、夜になるとメラトニンに変わり、眠りをサポートしてくれます。特に太陽の光を浴びながら運動することで効果を高められます。

睡眠 Zzz...コラム Vol.3は「浅い睡眠と深い睡眠」についてです！ 理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。

SAS検査ともスマホアプリとも異なる。これまでにない新しい睡眠検査です（登録特許）。自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳のぐっすり度

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。

高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。

専門家による睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルが見つかるかも。

専門家による睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。

▼ 詳細 ▼

