

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第47回では、「冬の眠気」についてご紹介します。

2024年は12月21日が冬至で、1年で日照時間が最も短くなる日でした。日照時間が短くなるとセロトニンという神経伝達物質が不足し、睡眠のリズムが崩れてしまいます。眠れない状況が続くと、1月にもご紹介した冬季うつに繋がる可能性があります。

また、冬は夏よりも睡眠時間が伸びるという研究もあります。朝、日の光を浴びると目が覚めやすくなりますが、冬には日の出が遅くなるため目が覚める時間も遅くなるのではないかと考えられます。

就寝の際には、手や足が冷えてしまって寝付けない、ということもあるかと思えます。人は、深部体温が下がっていくことで眠りにつきますが、体が冷えてしまっているとうまく深部体温を下げられないという側面もあります。

これらの理由によりうまく眠れず、起床時や昼間に眠気を感じやすくなっているということもあるかもしれません。

冬でも快適に眠るためには、入眠1時間ほど前にぬるめのお風呂に入る、レッグウォーマーを履く等の対策があげられます。また、セロトニンは、日の光を浴びて生成する以外にもトリプトファンという物質が原料となるため、乳製品や大豆製品、魚介類などを積極的にとることもお勧めです。

今年は夏も長く暑い日も多くありましたが、最近はめっきり冷え込んできました。心身ともに体調管理に気を付け、健康に年末年始をお迎えください。

東京京橋カウンセリングオフィスは、年末は12月27日まで、年始は1月6日より営業しております。皆様のご来所をお待ちしております。

【参考文献】

Li L, et al. Seasonal Sleep Variations and Their Association With Meteorological Factors: A Japanese Population Study Using Large-Scale Body Acceleration Data. *Frontiers in Digital Health* Vol.3, 677043, 2021