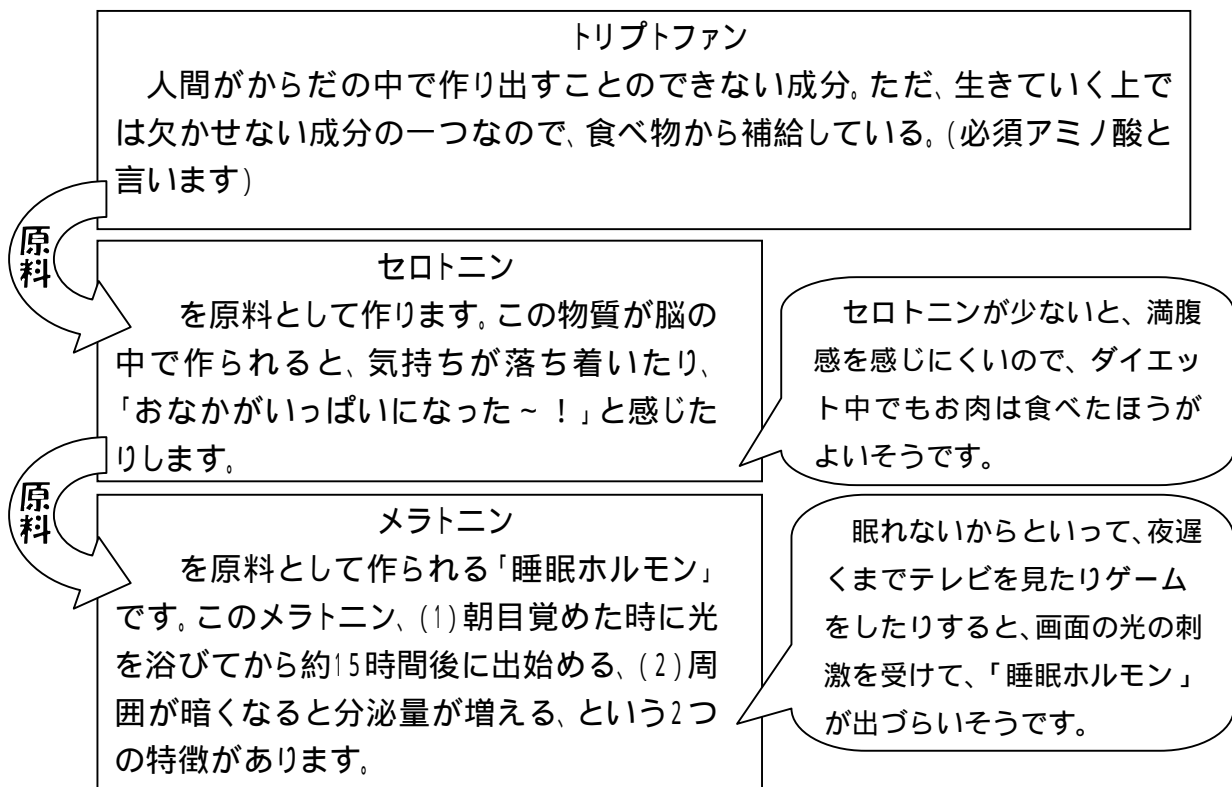


良い眠りって...？

トリプトファン セロトニン メラトニン

この言葉だけを見て、「なるほど～！」と思う方は、かなり博学な方が、すごい健康オタクな方だと思われま。この3つの言葉は、眠りを促すためのカギになる物質の名前です。

実は、川島教授の講演会を聞いていた時に、「慢性的な睡眠不足の解消、記憶力アップのためには、質の良い睡眠が大切です。」とおっしゃっていました。さて、『質の良い睡眠』って？川島教授は、『質の良い睡眠』としかおっしゃっていなかったの、どうすれば質を良くすることができるのか調べてみました。お知らせしたいと思います。(私自身、カタカナが並ぶと、頭の中がこんがらがってしまうので、できるだけ並ばないように気をつけてお話ししたいと思います。)



長々と、説明を書きましたが、結論は「質の良い睡眠のためにも、トリプトファンをとって、朝起きたら、日の光をしっかりと浴びましょう」ということになります。

ではまず、「トリプトファンをとって」。この物質は、肉や牛乳、バナナなどに多く含まれているそうです。眠りたいと思っている3～4時間くらい前までに、食事などをすませるとよいでしょう。

次に「朝起きたら、日光をしっかりと浴びましょう」。朝起きたらカーテンを開けて日光を浴び、「メラトニンスイッチ」を入れるのが理想的なのですが、太陽が出ていない曇りの日などは、蛍光灯の光を浴びるのでも多少の効果はあるそうです。

ただ、今回書いたこと以外にも、良い眠りを得る方法はあるはず。自分に適した眠りをとることが大切です。