



〈純選堂研究室〉 ☎03-5474-0883 平日 午前10時～午後5時

水素バスで「朝までぐっすり!!」～水素バスが睡眠の質を変えます～

水素バスをご使用された皆さんから、「体がぼかぼか。手足が冷たくなって夜中に起きてしまっていたのが、ウソのようになりました。」「とにかく朝までぐっすり眠れます」などの声をお聞きしています。良い睡眠は毎日の健康に欠かせない大切な要素ですよね。ところが最近NHKでも報道されたように、『睡眠負債』が問題となっています。今回はその『睡眠負債』について考えてみたいと思います。

① わずかな睡眠不足がじわじわと積み重なる『睡眠負債』

脳の働きが知らない間に低下する

「睡眠不足」はわかりますが、「睡眠負債」と言われるとよくわかりませんよね。「睡眠負債」とは、アメリカの睡眠のエキスパートたちが提唱する考え方で、必要な睡眠時間に対する不足分が借金のようにだんだんと溜まっていったマイナス分＝負債のことをいいます。この「睡眠負債」が積み重なっていくと、自分では気が付かないうちに、仕事や家事のパフォーマンスが落ちてしまったり、様々な病気のリスクが高まってしまいう危険性があるそうです。

ペンシルベニア大の研究チームが、徹夜グループと6時間睡眠グループの注意力や集中力の比較実験を行ったところ、6時間睡眠を続けたグループの集中力は、2週間後には徹夜グループと同じ程度まで落ちてしまったそうです。

ガンや認知症のリスクがあがる

この睡眠負債のおそろしいところは、その負債が溜まっていくと、ガンや心臓病、糖尿病などの生活習慣病や認知症、免疫力の低下やうつなどの様々な病気のリスクを高めてしまうことです。

特に、認知症リスクと睡眠不足の関連が注目されています。認知症の最大の原因であるアルツハイマー病の原因物質であるアミロイドベータというたんぱく質があるのですが、このアミロイドベータは睡眠中に脳から排出されることがわかってきています。また、このアミロイドベータは、発症の20～30年前から蓄積するといわれています。

つまり、毎日の睡眠をしっかり取らないと、アミロイドベータが排出されないため、将来認知症にかかるリスクが高まる可能性があるのです。

年々減り続ける日本人の睡眠時間

日本人の睡眠時間は短くなり続けています。厚生労働省が行った平成27年国民健康・栄養調査結果の概要によると、睡眠時間が6時間以下の人の割合は、平成20年には全体の3割未満でしたが、平成27年にはほぼ4割に急増しており、7時間以上の人は大幅に減っていることが判明しました。

NHKの番組に出演していた睡眠の専門家がおすすめしている「すみやかに寝るための10か条」をぜひ参考にして、睡眠負債をためないようにしましょう。

すみやかに寝るための10か条

- ① 午前中に日の光を浴びよ
- ② 食事の時間は一定にせよ
- ③ 運動は夕方に。散歩もよし
- ④ カフェインは寝る3時間前まで
- ⑤ 酒は寝る3時間前まで
- ⑥ 寝る2時間前より強い光を避けよ
- ⑦ 風呂は寝る30分前に
- ⑧ 寝室は18度～26度に保つべし
- ⑨ 布団でのスマホ・ゲームは御法度
- ⑩ 寝なきゃとあせるべからず

② 『睡眠負債』の返済にはぜひ水素バスを。

NHKの放送によると、「週末の寝だめ」では「睡眠負債」を返済することはできないとのこと。なぜかというと、寝だめをすると、生活リズムが乱れてしまうので、平日の睡眠に支障が出て却って負債が増えてしまう可能性があるからだそうです。

それよりも、平日の睡眠時間を今よりちょっと多めに、週末も同じ生活リズムをキープすることが大事なのだそうです。

私のおすすめは水素バスによる水素温浴です。水

素バスが睡眠の深さや質を変えることは、研究機関によってすでに実証済みです。

おすすめの入浴方法は、少しぬるめのお湯で20分以上はゆっくりと水素バスを楽しんでいただくことです。体がぼかぼかになり、昼間の疲れもとれリラックスしてまるで温泉に入ったかのような気分になり、ぐっすり眠れるようになります。

毎日の水素バスでしっかり睡眠をとって、睡眠負債を溜めないようにしましょう。