

研究室便り

すっぴん美肌になるための
基本講座シリーズ ②②

保存版



〈純選堂研究室〉 ☎03-5474-0883 平日 午前10時～午後5時

第4回

健康美肌づくりのための『若返り』の7つの秘訣 ～すっぴん美肌づくりの最強の天敵～それは睡眠不足!～

睡眠不足は美肌の大敵なのはもちろんのこと、さまざまな病気をひきおこす原因にもなります。美肌はまず健康な身体から。それでは、睡眠をしっかり取るにはどうしたら良いのでしょうか。

夏こそ『水素バス』の水素入浴で

- ◇眠りが格段に深くなる
- ◇途中で何度も起きなくなり、朝までぐっすり眠れる
- ◇毎回「疲れ」がすっきり取れる!
- ◇冷えによる「体調不良」がなくなる

日本は世界一の睡眠不足国になりつつある!

強い眠気や疲労感などを自覚しない程度の睡眠不足が毎日少しずつ体に蓄積して心体に負担をかけることを、専門家は『睡眠負債』と表現しています。日本は「不眠大国」と言われ、成人の約5割が6時間未満という睡眠不足の状態がさらに増加しつつあるそうです。

人は眠ることにより、「体」を守る

人は睡眠によって疲れや体内の老廃物を除去し、細胞の修復、ホルモンの分泌などのメンテナンスを

行っています。

睡眠によって得られる主な効果には次のようなものがあります。

①脳と身体の休養・疲労回復 ②脳の過熱を防ぐための体温下降 ③記憶の固定 ④様々なホルモンの分泌 ⑤免疫力の増加 ⑥老廃物の除去 ⑦エネルギーの保持

十分な睡眠がとれない状態が続くと、糖尿病や高血圧等の生活習慣病や、うつ、認知症などの罹患リスクの増加につながることがわかってきています。

たった3つのポイントで睡眠力は高められる!

① 1日10分ずつ就寝時間を早めましょう。

一気にやると必ず「リバウンド」がきてしまいますので、少しずつ生活のリズムをつかむことがコツ。お金と異なり、睡眠不足は一括返済ができません。コツコツと正すしかありません。休みの日に寝溜めをすることで回復できないのです。

② 睡眠の質をあげるポイント!

起きたら「朝日」を浴びましょう。

晴れた日であれば、15秒間で良いので、目覚めたらまずは窓辺で朝日を浴びてください。これで、あなたの体内時計は1日をセットしはじめます。

③ 水素バスでリラックス入浴

「夏はシャワーだけで済ます」ではダメ!これではエアコンで冷え切った体をほぐせず、深部体温のコントロールができません。深部体温とは脳や内臓の温度のことで、この深部体温が下がることにより人は眠くなります。深部体温はメラトニンの分泌によって下がるため、これを利用する良い方法が「入浴」です。

それには水素バスでの入浴をおすすめします。

深部体温は急激に下がるとより強い眠気につながるため、就寝の1時間位前に体温より少し高めの温度(40℃以下)で20～30分入浴します。水素バス

で入浴すると血行がよくなり深部体温が上がりますが、おやすみの頃には急激にさがるので、眠気を誘ってくれます。

また、水素バスにはリラックス効果があり、1日の活動で緊張状態にあった自律神経を休息の神経である「副交感神経」に切り替えます。それにより、「メラトニン」の分泌が活性化し、血管を拡張させて血流をよくすることで細胞の活性化を促し、よりよい睡眠につなげます。

人生の3分の1もの長い時間を費やす睡眠には、私たちがまだ気づいていない大いなる可能性がまっているのかもしれない。

水素バスを利用して最適な睡眠を得ることで、私たちの生活はもっと充実したものになるはずですよ。

オススメ!

毎日入浴ができない方、夏は暑くてどうしても入浴が無理だという方には、水素バスによる足湯をおすすめします。足湯用のバケツはホームセンターなどで300円位から販売されています。手軽に水素バス足浴が楽しめると思いますのでオススメです。

ご注意

水素バスは水素発生と共に発熱しますので、特に湯量の少ない足湯の際は、ヤケドにご注意ください。