

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師・上級睡眠健康指導士

さがら あいこ
相楽 愛子 先生



講演

「正しく眠るためにすべきこと」 —睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役

日本睡眠学会睡眠医療認定技師・上級睡眠健康指導士 相楽 愛子 先生

第10回

4/22(土) 開催

いきいき健康セミナー 報告



講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

睡眠と寿命

アメリカ合衆国の100万人を対象とした追跡調査

5時間以下の睡眠時間の高齢者
10時間以上の睡眠時間の高齢者
5年後の死亡率がきわだって高い



長すぎても短すぎても×

自分に合った睡眠時間の長さを知り、規則的に！

ぴったり睡眠時間発見のコツ・・・翌日体調・頭の冴え

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

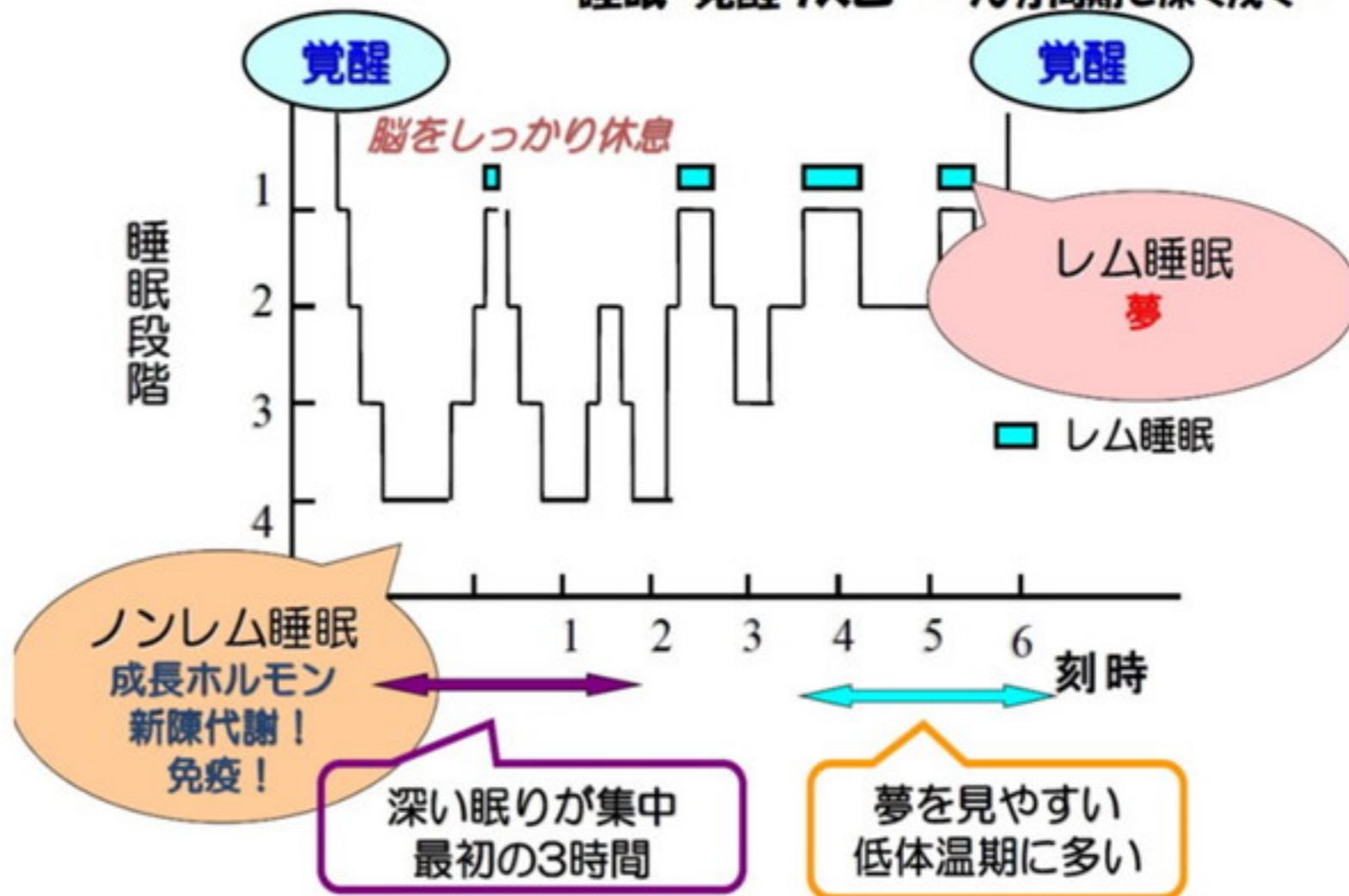
エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

睡眠中に肌細胞は再生・修復 成長ホルモン

睡眠・覚醒リズム ~90分周期で深く浅く~



講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

「体温下げて眠りの準備」



体温下げるために、手足から熱放散

頭寒足熱 (リラックス)

手足から熱を放散、体温の下降→眠る！！

第10回

4/22(土)開催

いきいき健康セミナー 報告

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

快眠おすすめグッズ

湯たんぽ

電気毛布
(タイマー付き)

くつした・手袋(すぐ外れるもの)

蒸しタオルを目の上に(血流良くなる)

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

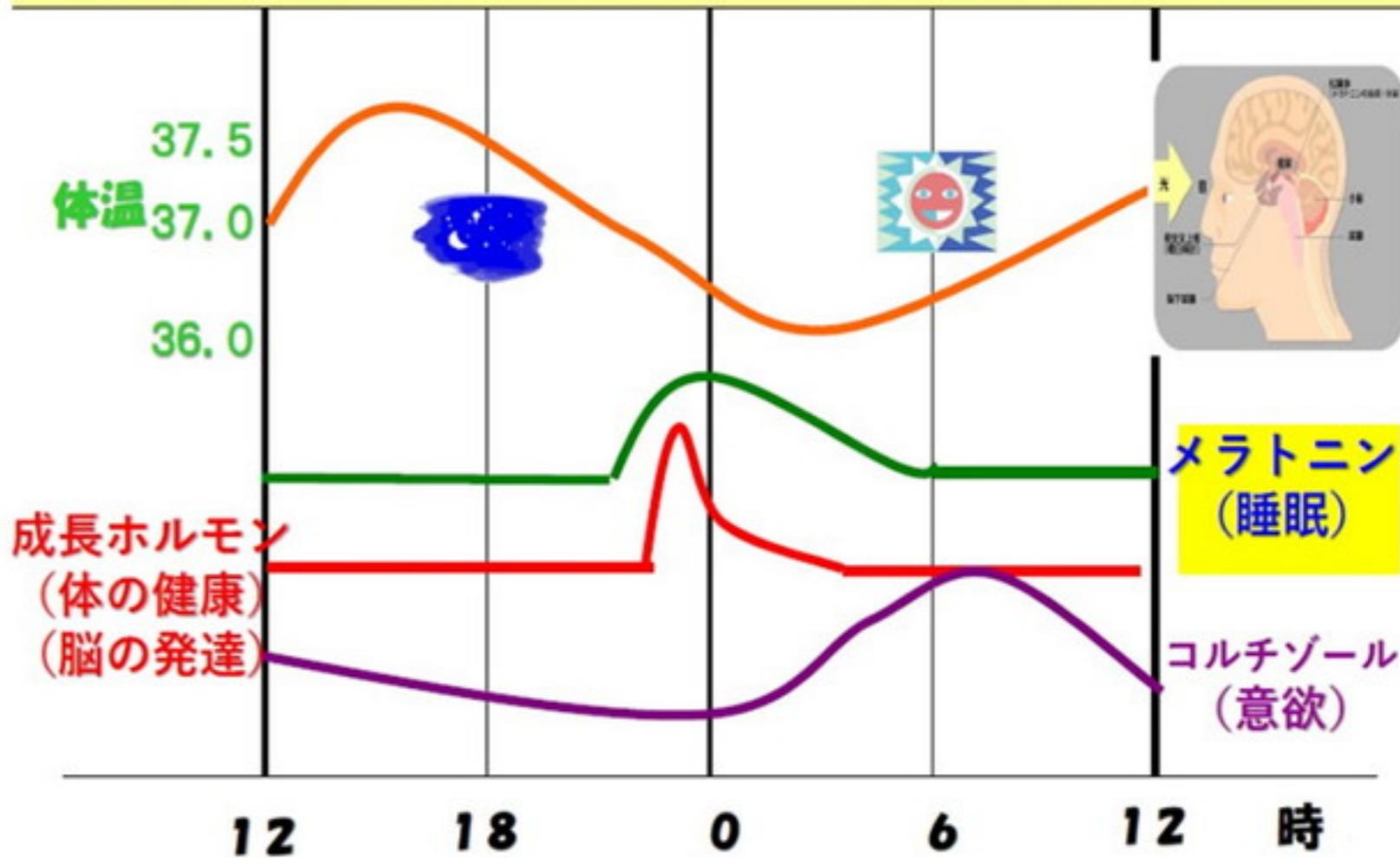
エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

サーカディアンリズム (約一日のリズム)

- 深部体温 (脳や体の奥の温度) (サーカ: 約、ディアン: 一日)
- ホルモン (成長ホルモン, メラトニンなど)



講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

朝食欠食→体温が上がりきれず、基礎代謝量がへり、
脂肪が燃焼しにくい→ダイエットに逆効果！

脳の活動に必要な糖分不足→集中力低下



リズム調整にも大切

肉類、牛乳・乳製品、野菜類

トリプトファン

乳製品(ヨーグルト)、
バナナ、納豆 など

ビタミンB6

バナナ、海苔、魚類、肉類 など



光

セロトニン

セロトニンの減少

- ・うつや不安症状
- ・睡眠障害

・天然の入眠剤メラトニンへ

メラトニン

トリプトファンとビタミンB6の両方を効率よく摂取+太陽光で
セロトニン、メラトニン合成しやすい→精神健康、睡眠の改善

食欲ない、時間ない時

ヨーグルト(牛乳)・バナナだけでも食べよう！

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

寝だめ リズムを狂わせる原因に
休日と平日の起床時刻の差は2時間以内に

休日に朝寝坊すると
体内時計がズれる



睡眠・覚醒リズムが乱れ、
日中の眠気がとても強くなる



寝つくことのできる
時間が遅くなる



月曜日の朝から
眠気が強くなる
(水曜日まで続く)

まずは、起きて、明るい光を浴びて、
食事、睡眠の不足分は、仮眠で補う！

◎リズムを狂わせずに、睡眠の不足補う

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

寝る1時間前は、部屋の明かりを少し落とす

夜の明るい光で

1)脳が興奮

2)メラトニンが出にくい

夜の光は体のリズムを遅くする
(寝つきや睡眠を妨げる!)

メラトニンは
脳が夜と感じると出る
(眠る前は、脳と体をリラックス)

寝る1時間前はパソコン・携帯電話・スマホ等の使用を減らす

明るい場所への外出はやめ、部屋の明かりを半分に

ブルーライト(白色、青色LED)を控え、暖色照明、間接照明

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

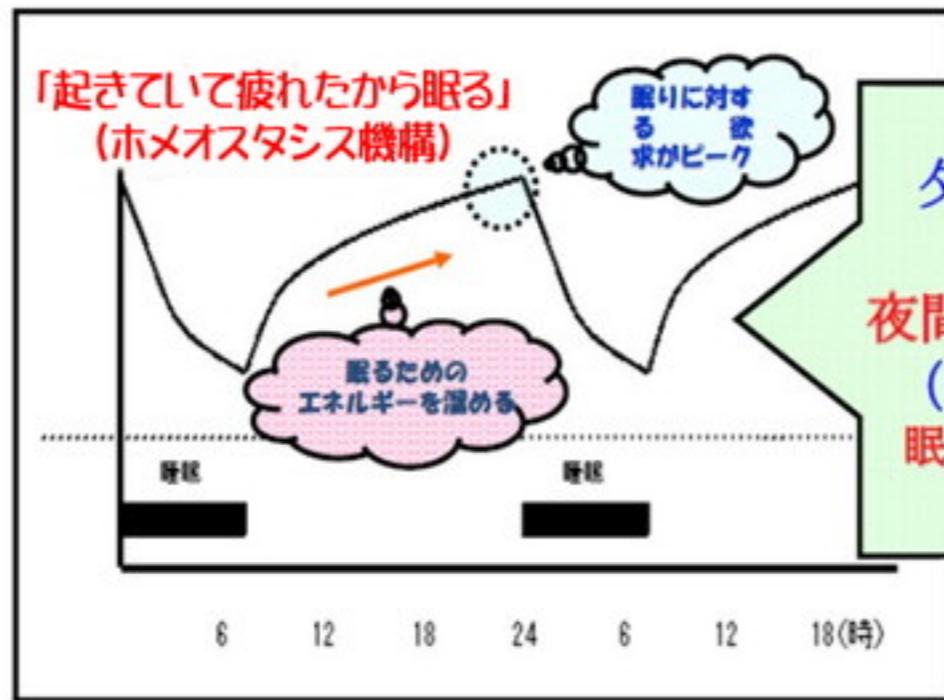
—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

・夕方以降は居眠り・仮眠をしないこと！



夕方以降(15時以降)
の居眠りは・・・
夜間の睡眠に悪影響！！
(睡眠の悪化の原因)
眠るエネルギーを無駄遣い

取りたい睡眠時間と同じだけ、就床前は、起きておくこと

「23時に就床して、8時間ぐっすり眠りたい！！」



23時から8時間前の15時以降はしっかり起き続ける！！

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

30分の短い昼寝 (認知症1/5に減らす効果も)

お昼の眠気

就床時刻から13～15時間後にくる自然な眠気

深い睡眠3, 4
の出ない長さ

12～15時までの間に**短い昼寝**

(昼休み・休憩時間を利用して)

長さ・・15～20分(55歳以下)、30分(55歳以上)！！

眠れないときは・・・！？

机に伏せて、目を閉じるだけでもOK☆☆

長く寝てしまいそうなときは？ お茶・カフェイン！

↓ 脳の疲労・眠気解消に効果的！！

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

一夜のポイント

眠る前は脳と体をリラックス

脳の興奮さける！明るい光、注意！

☆寝床で悩みごとをしない！！

夜、疲れている時に悩んでも良い考えは浮かばない！！



「悩みごと帳」に、「明日、〇〇について考える・・・」と書き込んで、
ゆっくり休みましょう！！

☆眠くなってから寝床に！眠れないときは、気分転換

眠れないのに眠ろうとすると・・・眠れないことがストレスに！音楽・香り！



眠くなるのを待って寝床に入りましょう！！

睡眠時間、8時間にこだわらない！

カフェイン(コーヒー・栄養ドリンク剤・チョコ・コーラ) ×

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

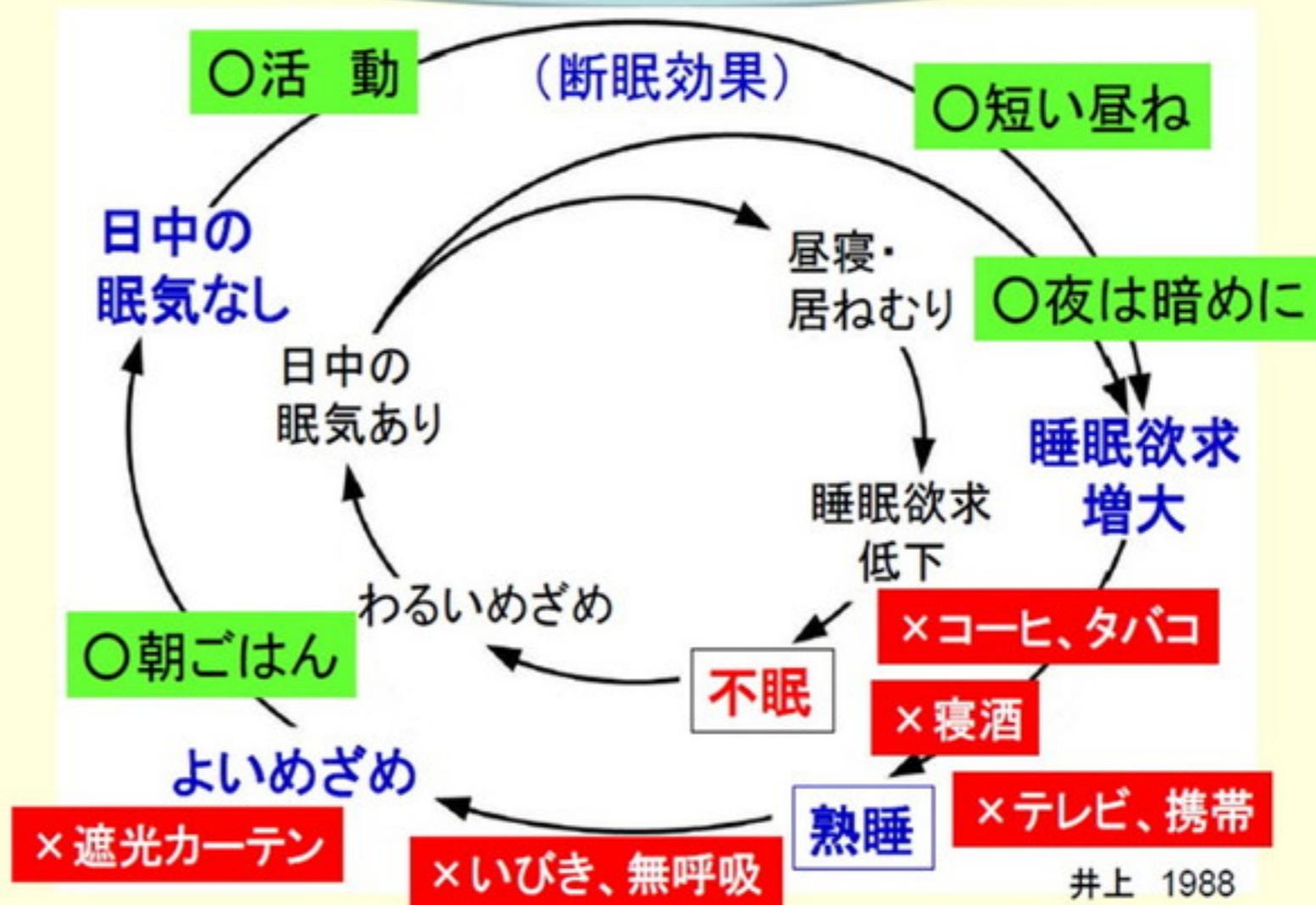
—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

眠りの良い循環、悪い循環



第10回

4/22(土)開催

いきいき健康セミナー 報告

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生



大勢の方にご参加頂き、二部開催で大盛況でした。
次回も奮ってご参加くださいませ。

第10回

4/22(土)開催

いきいき健康セミナー 報告

講演

「正しく眠るためにすべきこと」

—睡眠薬から抜け出すための秘訣を教えます—

エースメディカルサポート株式会社代表取締役
日本睡眠学会睡眠医療認定技師

・上級睡眠健康指導士

相楽 愛子 先生

〇✕クイズ優秀者(第二部)



第11回

いきいき健康セミナーのご案内

申し込み要

「明日からの快便のために」…上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます。

テーマ

快眠の次は、快便

「便秘！」

講師

八田内科医院 院長

八田告先生

日時

6月17日 土 14:00~15:00 (入場:13:30)

場所

八田内科医院 待合室

今回は前座なし

申込み

医院受付でお申し出ください 申込み多数の際には、2部(15:30~16:30)になります。

