

# 疾病リスクを高める睡眠不足 睡眠対策の心強いサポーター役として 遠赤外線製品を活用してみてはいかがでしょう

## 健康長寿を妨げるもの

「熟睡感がぜんぜん違いますね」

今月号の「命をみつめて」の体験談にご協力をいただいたご利用者の方は、取材のなかで、遠赤外線健康床暖房『遠赤王』と『日だまり』を愛用した体感として、いつもの睡眠よりも熟睡度が違つことを幾度か語っています。

なかなか寝つけない入眠困難や深く眠れない熟睡困難、しばしば途中で目が覚める中途覚醒がなくなった。こうした声を愛用者の方からよく聞くことがあります。

遠赤外線は「代謝の活性化作用」「自律神経の調整作用」「血液循環作用」等々があることが一般的にいわれていることから、そのような睡眠効果は意外ではありません。例えば、入眠困難解消の方法として「リラックスする」（自律神経の調整作用）や、寝つきをよくする方法として「ぬるめのお風呂に入る」（血液循環作用）などが挙げられることを考えればお分かりになると思います。

質の良い睡眠をとることはとても重要なことです。ところでなぜ人間や動物は眠るのでしょう。私たちは眠ると活動や重力から解放されます。そのことで、心臓の働きは低下し血圧が下がり、全身の血液が減少します。

著名な学者によると、ここに眠りの本質があるそうです。血液が減少することで、体は酸素の供給が少なくなり、酸素を多く使っているのは、脳神経細胞つまりミトコンドリアが多い非分裂細胞です。

ご承知のとおり、呼吸が止まると最初にやられるのはこの脳です。日中にめいっばい働いているので夜間の休養が必要になります。ぐっすり眠っている状態で脳神経は休み、日中の疲れを癒しているのです。

夜は重力から逃れて筋肉は休み、心臓もゆっくり打って心筋を休め、呼吸もゆっくりになって横隔膜を休めています。こうしたミトコンドリアの休息とは反対に、眠りの間はミトコンドリアの少ない、細胞分裂のエネルギー

源である解糖系を刺激し、細胞分裂の動きを活発化させます。

大人では皮膚の細胞、腸の上皮細胞、骨髄細胞などです。子供では全身の細胞分裂も加わります。夜の眠りが子供の成長を促しているのです。「寝る子は育つ」といわれる所以です。

## 気をつけたい睡眠不足

睡眠の大切さをご説明しましたが、逆に睡眠不足になればどんな疾病リスクがあるのでしょうか。高血圧、心疾患、脳血管疾患などの循環器機能の低下。発がん、感染症、アレルギー疾患などの免疫機能の低下。肥満や糖尿病といった代謝機能異常などが心配されるといわれています。

質の良い十分な睡眠が健康維持の要ということなのです。睡眠対策のサポーター役として、遠赤外線製品を活用されるのも一策です。

## 「食」のコラム



### ＜冬に向けて 冷えない身体作りを＞

身体を温める食材として、誰もが知っているものの代表格「生姜」。上手に使って、冬の寒さに負けない身体を目指してみるのはいかがでしょうか。

ジンゲロールとショウガオールという2つの辛み成分が、ダブルパワーで冷えを予防・改善してくれます。ジンゲロールは手足の血管を拡張、末

端の血流を改善する働きがあります。そして加熱や乾燥させることによって、ショウガオールに変化します。

ショウガオールは、身体を中心に温める働きがあります。冷え性の方は、おなかを触ると冷たいと言われています。身体を中心に温めることは冷え性改善のためにとっても大切。

フレッシュな生姜と、加熱・乾燥した生姜、どちらも上手に取り入れたいですね。

### ■すりおろし生姜



種類の菜味にしたり、和え物にちょっとプラスしてみたり♪生の生姜は、味のアクセントとしても便利です。

### ■千切り、薄切り、加熱調理に万能な生姜



千切り、薄切り生姜は、煮物だけでなく、炊き込みご飯やスープに加えても◎。すりおろさずにカットしたものを使用すれば、炒め物の具材としても活躍してくれます。