

前回、ちゃんと眠らないと母から怒られた子も時代のことを書いたが、同時に「ちゃんと食べない」と怒られる「実家でもあった。今でも、電話をかけてきた母の第一声は「ちゃんと食べてる？」である。

この「ちゃんと」には、身体にいいものをとって、規則正しく、3度」という意味が含まれている。小学生のとき、朝寝坊してしまって、遅刻をとるか朝食抜きをするかあわてる場面でも前者を選ばように強要されていた。

「眠る」「食べる」「休む」は、一見関係があると思えていて、こ

zzz 眠って、元気に zzz



「ちゃんと」食事し快眠

かし、実はどちらかをないがしろにする、もう一方も削れていく特徴がある。就寝時、空腹でも食べ過ぎでも眠りにくい。そ

のほか、夜にカフェイン類をとると睡眠の質が悪くなり、寝酒は寝つきをよくしても、朝方に目覚めやすくなるので禁物だ。また、アルコールを多量に飲むといびきをかきやすく、無呼吸を起こしやすくなる。遅くに帰宅して、寝る前の食事は肥満の原因となり、その積み重ねが睡眠時無呼吸症候群の予備軍をつくる。

一方、睡眠不足だと、眠気さまじに朝食をしがちなため、さらに缶コーヒーを飲むとエネルギーの取りすぎ状態になる。

遅寝早起きたと、朝は食欲もわなくなり、時間もないので、朝食抜きで出ていく。「エンジーン」がかからず、眠気も加わって身体を動かすのがおっくうとなり、これまた肥満につながってしまう。

睡眠と目覚めのリズムのめりはりをつけるには昼間は明るく、夜は暗くすることが大切だが、規則正しい3度の食事もそのリズムをつけるのに役立っている。すべての実践には生活全体を見直す覚悟が必要で、「ちゃんと眠って、ちゃんと食べられれば一人前」という教えをかみしめたい。

睡眠専門医
立花 直子