

睡眠

取扱説明書

品番: KAAK-056

保管用



2023年11月2日放送

・ いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

睡眠不調の隠れ原因①「光不足」

2,500ルクス15分以上で睡眠タイマーをセットせよ！

ポイント ▶ 現代人は 隠れ光不足になりやすい！

仕事 エンタメ ショッピング 何でも家の中でできる生活スタイルでは、睡眠に必要とされる**光の明るさ (ルクス) が不足**しがちです。

ルクス[lx]：物体の表面にとどく光の明るさを示す単位

起床後
約3時間以内に
2,500ルクスを
15分以上浴びる
ことが重要！



ITベンチャー企業に協力してもらい、社員9人が浴びる光の明るさを**出社日**と**リモートワーク日**で調査！

すると

自宅で過ごした場合、2,500ルクスを15分以上浴びたのは**0人**でした。

‘第3の目、に光を届けてメラトニンを制御しよう



グリーンイグアナの第3の目

ヒトの脳の中にある第3の目



ヒトが眠るには ‘睡眠ホルモン、と呼ばれる**「メラトニン」**を体内で**増やす**必要があります。そして、メラトニンをコントロールするのに重要なのが **2,500ルクス以上の強い光**。生きものには 光を感じるための器官があり、**第3の目**として露出している種もあります。人間の第3の目は 脳の中の**松果体**という器官。目の網膜に光が入ると その信号が松果体に届き **約15時間後にメラトニンが増える**という ‘睡眠タイマー、をセットすることができます。

隠れ光不足解消のためのQ & A

光の浴び方のポイント

Q. **そもそも 隠れ光不足だとどんな症状が現れる？**

A. 主に、「寝つきが悪い」「朝起きられない」「起床時にだるい」などの症状があります。

Q. **直射日光じゃないとダメ？**

A. 日傘やサングラス、日焼け止めなどを使用していても、屋外に出れば十分な明るさを得ることができます。番組の実験では、雨の日でも十分な明るさを得られました。

Q. **光を浴び始めて どのくらいで効果が出る？**

A. 1 か月ほど続けることで、夜に眠くなるという睡眠の習慣が整っていきます。

Q. **朝 光を浴びられない生活パターンの人とは？**

A. 昼などに起きる生活パターンの人も、起床後約3時間以内に光を浴びることで睡眠タイマーがセットされます。

長く続けるためのコツ

Q. **外に出るのが面倒な場合は？**

A. 屋内でも、窓のそばで顔に光が当たる向きで過ごすことで十分な光を得ることができます。

※絶対に太陽は直接見ないでください。

Q. **15分以上連続で浴び続けるのが難しい場合は？**

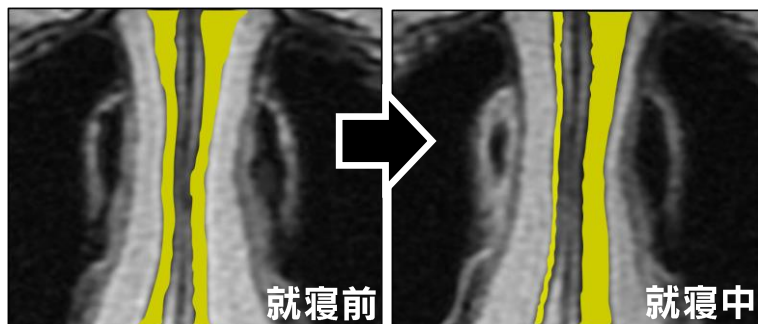
A. こま切れに浴びてもOKです。ただし起床後約3時間以内に浴びるようにしてください。



1 か月ほど続けても睡眠の不調が改善しない場合は、**光不足以外の原因**も考えられます。自分では判断が難しいので、睡眠を専門に扱う**精神科、心療内科、内科**で医師に相談してください。

睡眠不調の隠れ原因②「鼻づまり」 眠っている間の鼻の状態を知るべし！

ポイント▶ 睡眠中に鼻がつまる!? ナゾ現象を発見



頭頂部から見た鼻の断面(黄色部が鼻腔)
就寝前 就寝中

睡眠に悩む人に協力してもらい、鼻の中をMRIで可視化！すると就寝中に空気の通り道(鼻腔)が狭くなっていることが確認できました。

これは、**鼻の粘膜**(画像の白い部分)がむくんでしまったことが原因です。

粘膜がむくむ理由は血管にあり

人が眠りにつくとき、全身の毛細血管が広がり体温を下げる仕組みが働きます。**鼻の粘膜にも毛細血管がびっしり！**だから、就寝時には鼻の粘膜がむくみ、人によっては睡眠に影響が出るケースがあるのです。

日本睡眠学会・千葉伸太郎副理事長 直伝！鼻ケア法

睡眠不調が鼻づまりにある場合、試してほしいのが**鼻うがい**。
2週間ほど寝る前に行うと、効果があるかもしれません。

※鼻うがいの専用器具は、薬局などで購入できます。

鼻うがいのポイント

① 水温と塩分濃度

250mlのぬるま湯に、食塩約2gを溶かして生理食塩水を作ります。
(温度：約38℃ 濃度：約0.9%)

※水温は熱すぎても冷たすぎても、鼻の粘膜を傷つけるおそれがあります。

② 姿勢と声

前かがみの姿勢で「あ〜」と声を出しながら、両鼻で2回ずつ行います。
片方の鼻から入れた食塩水は反対側の鼻の穴や口から出てきます。

※食塩水が肺や耳に誤って入るのを防ぐため、必ず声を出して行ってください。

③ 仕上げに鼻をかむ

鼻の中に残った食塩水や鼻水を出すために、軽く鼻をかみます。

※余った食塩水は、作り置きせずに捨ててください。

隠れ鼻づまりチェックリスト

- ① あおむけになると鼻が息苦しい
- ② アレルギー性鼻炎がある
- ③ 特に眠りはじめにいびきをかく
- ④ 夢の途中で頻繁に目を覚ます
- ⑤ 起床時に口が渴いている

睡眠時間を確保しているのに起床時にスッキリしないという人で、上記チェックリストのうち①、②のどちらか1つ、もしくは③、④、⑤で2つ以上当てはまる場合は、睡眠不調の原因が「鼻づまり」である可能性があります。

【チェックリスト監修】

- ・千葉伸太郎 医師（太田睡眠科学センター 所長・日本睡眠学会 副理事長）
- ・原浩貴 医師（川崎医科大学附属病院 主任教授・日本睡眠学会 理事）

保ショー書

品名 睡眠のトリセツ (KAAK-056)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名 高橋 みほみ

保ショーいただけますか？

睡眠になやんでいる私にとって
目がウロコのトリセツでした！！
セーターって 大事なんだねー。

あしたが変わるトリセツショー



保ショー書

品名 睡眠のトリセツ (KAAK-056)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

チャンカワイ

保ショーいただけますか？

先で

睡眠を

鼻やかに！

あしたが変わるトリセツショー

