

Stop! ざ・メタボNo.31 ぐっすり眠ってメタボ予防

暑さで寝つきが悪く睡眠不足と言う方も多いのではないのでしょうか。

睡眠時間が短いと太りやすくなったり、血糖値や血中の中性脂肪値が高くなったりするという調査結果が出ています。メタボリックシンドロームの予防には睡眠を十分にとることも大事です。

睡眠時間には個人差がありますが、健康のためには6時間程度の睡眠が必要と考えられています。では長く寝れば寝るほど健康かと言えば、寝すぎでも血糖値や血中脂肪値が高いという結果が出ていますので、自分に合った睡眠時間を見つけましょう。

暑くて眠れない日でも、エアコンの設定は室温28～29℃、湿度50～60%を目安に冷やし過ぎないようにしましょう。

どうしても眠れないときは、無理に眠ろうとせず、好きな音楽を聴いたり、本を読んだり、軽いストレッチをしたり、カモミールなど鎮静効果のあるハーブティーを飲んだり、ラベンダーなどの香りを楽しみ、リラックスを心がけましょう。

