



…etc.すべて睡眠トラブルが原因だった!?

# 症状が美的世代に急増中!!

食事に、エクササイズにと、キレイ磨きを日々頑張っているのに、「どうもイチャな私…」とイライラする人は、まずは睡眠を見直してみてください。実は、睡眠を整えることこそが、美肌&美Bodyへの近道なのです!

肌の不調が続く人は  
睡眠に問題アリ!?

思わぬときに、眠る自分が「疲れている」と感じさせなく、睡眠不足だったこと、よくありませんか? 美容皮膚科医で内科医でもある片桐衣理先生は「肌トラブルが続く患者さんは、睡眠時間が圧倒的に足りていないです」と話します。オンオフも目一杯、寝る暇もないというのが、24時間型社会に生きる美的世代の女性。「でも6時間を超れば大丈夫」と思っている人は多いはず。「医学的に見ると、6時間以下の短眠で、大丈夫な人は、1割もいません。一般的には7時間程度の睡眠が必要ですよ」と睡眠専門医の林田健一先生。「ところが、現代は夜まで活動する人が増えており、睡眠時間は削られる一方で、また、夜間でもテレビやデジタル機器の照明を浴び続けることで、寝つきが悪いなどの睡眠トラブルを抱える人が増えています」。こうした現代型不眠は美的世代の女性にも急増中!

睡眠時間が減ると  
太りやすくなる!

そんな中、なかなか自分の睡眠問題に目を向けない人が多いのが現実です。「休日に寝だめをするのが、そもそも睡眠不足の証拠です。休日こそ早起きして遊ぶべきだしと思うのが、本来、心も体も健康な人。そこで、遊びより睡眠を優先する自分はずっとマズイのではないかと、気づいてほしいですね。」林田先生。美容面でも「肌の不調と睡眠不足を結びつけて考えられる人はほとんどいません。でも実は、ぐ

っすり眠るだけで治る肌トラブルも多  
いんですよ」と片桐先生。

睡眠不足の影響は、肌だけにとどまらず、目の疲れから肩こり、冷え症まで多岐にわたります。「さらに、起きて活動している時間が長いとやせるかと思えますが、実際はその逆です。睡眠時間が短くなる程、空腹信号のグレリンというホルモンの分泌が増えるので、空腹を感じて食欲が増すのです。」(林田先生)。実際に、睡眠が5時間未満になると、肥満率が1・36倍になるというデータもあります。まさに、頑張つて睡眠を後回しにしてしまう人程、肌の調子もダイエツトもイチャというワケ。内面から輝くためには、睡眠の見直しが必要で第1位です。

睡眠不足だと  
体重は増加する!

近年の研究で、睡眠時間と肥満に深い関係があることが判明。特に太りやすいのが、短時間睡眠のグループ。睡眠時間が減ると空腹ホルモンのグレリンが増え、満腹ホルモンのレプチンが減少。空腹を感じやすく、満腹になりにくくなることが説明されている。

太りやすい、やせられない



出典: Choupi JP et al Sleep 31:517-523,2008.11(改変)

プチ不調が続く



眠りにトラブルがあると女子特有の悩みも増加  
目や体の疲れのほか、冷え症、肌あれ、頭痛、むくみ、貧血など、女性ならではの悩みにも睡眠トラブルが大きく影響。不調の解消には、より良い眠りを得ることが必須。  
出典: 2012年2月「ライフスタイルと睡眠に関する意識調査」(武田薬品工業)

肌の不調も目立つ

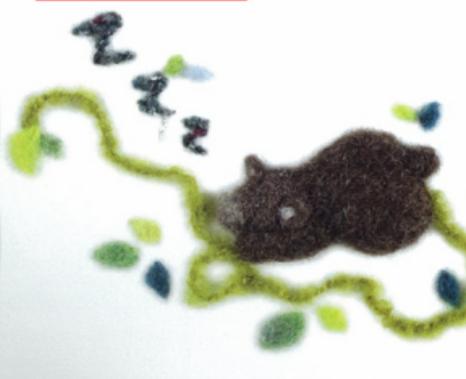


睡眠と肌に密接な関係あり!  
ハリ、乾燥、くすみなど、睡眠に問題のある人の方が、肌トラブルの悩みが深刻。そのほかにもシミやシワ、吹き出物など悩みが多く、その原因の背景に少なからず睡眠不足があることに気づかない人が大半。  
出典: 睡眠改善委員会

睡眠のメカニズムについて伺いました

衣理クリニック 客室参事 片桐衣理先生

かたりえり / 美容皮膚科医、内科医。内科医としての豊富な臨床経験から、体の内側からの美容・健康にも積極的にアプローチ。睡眠を全てのライフスタイルのベースとして、<http://www.eri-clinic.com>



眠れない&  
起きられない...

# 肌あれ、太る、イライラする 現代型不眠

「おやすみ」「良い睡眠」  
「おはよう」

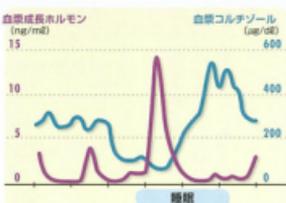
睡眠は、1日の脳と体の疲労を解消し、翌日に備えるメンテナンスのための時間です。良い睡眠には、量(時間)、質(リズム)の3大要素が欠かせません。睡眠不足という点、量の不足と考えると、質は量が基になったり、リズムが乱れていることもあり(林田先生)。睡眠の質というのは、眠りが深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠のふたつがセットになり、90分サイクルできちんと繰り返されること。リズムとは就寝・起床時間にバラツキがないことです。「量」質、リズムのうち、ひとつでも欠けると、執事感が得られない、朝スッキリ起きられないといった不調が出てきます。これまでの臨床データから、いばん死亡率が少なく、



## 美を育むホルモンは夜寝ている間に働く

睡眠中に分泌される  
2大ホルモンが大事

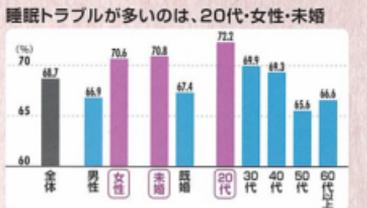
細胞の新陳代謝を促し、美肌や健康作り働く成長ホルモンは、入眠から3時間以内分泌。睡眠の後半には、脂肪を燃やすコルチゾールというホルモンが分泌される。



出典: Cooverdon AV et al. *Am J Physiol* 260:E65, 1991.より改変

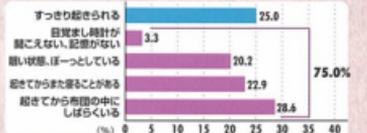
肥満やメタボを防ぐには、7時間半の睡眠時間が必要だとわかっています。健康を維持し、翌日のパフォーマンス

## 20代・女性・未婚。美的世代に最も睡眠トラブルが多発!



まさに美的世代の女子こそ、いちばん睡眠に問題アリという結果が! 自分磨きのためにも、睡眠を軽視してはダメ。出典: 2012年2月「ライフスタイルと睡眠に関する意識調査」(武田薬品工業)

## 目覚めが悪い人は75%も!



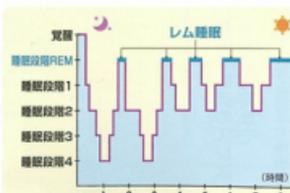
スッキリ起きられないのは、睡眠に問題がある証拠。眠っても疲れが取れないと感じている人が多いことも判明。出典: 生活者の眠りについてのアンケート結果報告(無印良品 x 味の食品研究所 x オムロンヘルスケア共同発表)

肌と体の再生... 記憶の整理も夜行われる。睡眠の役割は疲労回復だけではなく、体内では情報の整理・固定をしています。体内では古くなり傷んだりした細胞の新陳代謝も行われ、免疫系や自律神経系の調整も知られています(林田先生)。この細胞の代謝に関わっているのが、成長ホルモンで、美肌作りと深い関係があるのは知られる所! 成長ホルモンは睡眠中にしか分泌されず、年齢と共に量が減っていき、良い睡眠によって分泌量をキープすることが、美肌への第1歩。また、免疫機能の維持は、肌バリアの強化につながる、ニキビや吹き出物などの予防に役立ちます(片桐先生)

## 肌と体のメンテナンスには本来7時間半、必要

7時間半で起きれば  
目覚めもスッキリ!

深い眠りの「ノンレム睡眠」+浅い眠りの「レム睡眠」=90分を5回繰り返すと7時間30分。7時間前後の睡眠は、肌や体の健康を保つだけでなく、ストレスを解消し、メンタル面の健康にもマスト。



## 寝つきが悪い人もブルーライトが睡眠にも関係あり



寝つきの悪さの原因は、ストレスや夜遅くまでの活動、パソコンなどのAV機器の見すぎだと考えられている。出典: 同上

スマートフォンから発するブルーライトをカットする眼鏡を使用した場合、深くて質の良い睡眠が得られる傾向に。監修: 杏林大学 医学部 古賀良彦教授

「スムーズ入眠」+「スッキリ目覚め」を目指そう!

# 「リズム」を正すぐっすり睡眠習慣で 美肌と美ボディを手に入れる

良い睡眠には、まず量(時間)の確保が大事。さらに体内時計に沿った生活リズムに整えることで、睡眠の質をup。  
1日の1/3を費やす睡眠なのだから、キレイと健康のために有効活用を!

## あなたも 現代型不眠に 陥っている!?

下記のような生活習慣に  
当てはまる人は、体内時計が  
乱れている可能性が大きい。

- 就寝は基本、0時過ぎ
- 起床時間は平日と休日で2時間以上の差がある
- 朝スッキリ起きられない
- ほとんど朝日を浴びない
- 朝食を抜くことが多い
- 運動習慣がない
- 深夜までテレビや携帯電話などの画面を見ている
- 寝酒の習慣がある

## 睡眠は食や運動と並ぶ 重要な生活習慣です

睡眠不足を解消するには、まず7時間半、眠ること。とはいえ、この量の確保は難しい課題です。でも、一女性やモデルさんに睡眠のアドバイスをすると、すぐに夜更かしの生活を改めて、朝型生活に切り替えます。美しこだわるプロはさすがに違うよ、いつも感心させられます」と片桐先生。「仕事など

の効率がよい人程、睡眠を大事にしています。「短時間睡眠で頑張る」という考えを改めてください」と林田先生。キレイと健康のためには、食や運動と同様に、睡眠の優先順位を上げるの転換が必須です。

睡眠不足を解消するには、まず7時間半、眠ること。とはいえ、この量の確保は難しい課題です。でも、一女性やモデルさんに睡眠のアドバイスをすると、すぐに夜更かしの生活を改めて、朝型生活に切り替えます。美しこだわるプロはさすがに違うよ、いつも感心させられます」と片桐先生。「仕事など

## 生活リズムを正して 睡眠の質をUP

睡眠の量(時間)が  
充分でも、毎日寝る  
時間がバラバラと  
いった夜型の規則  
的な生活を続け、



## 体内時計は朝日で 毎日調整される



体内時計は全身に存在し、それぞれの時を刻む。それを統括するのが脳の「中枢時計」で、光刺激のほか、気温や湿度、音、食事などの行動にも左右される。

出典: 桑 利彦「脳から見た眠りの世界」朝日新聞社、2008年一部改変

## 朝 朝日を浴びて脳と体を スイッチオンに

### 体内時計を正すカギ が「朝日」

朝日は、25時間周期の体内時計を24時間にリセットします。朝日が目に入って脳の中枢神経を刺激すると、メラトニンの分泌が止まると、脳も体温スイッチオン。覚醒カーテンを開けて、目覚めにくくなる原因に、少しカーテンの隙間をあけて寝るのが、スッキリ目覚めのコツ。

### 起床・就寝のズレは 最大2時間まで

平日に7時間半の睡眠をするのは無理、という人もいるでしょう。その場合、休日にある程度の時間(8)を確保し、心身の疲れを取るのには仕方ありません。ただし、ズレは2時間以内にとどめるのが、睡眠リズムを崩さないポイントです。平日6時間、休日8時間ぐらいの振り幅以内を抑え。



と分泌されるチャペンスを選んでいます。美肌のためには本当にもったいないことと片断先生。

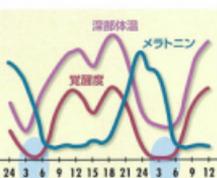
では、生活リズムを正すために大切なことはなんでしょうか？「ひとつ挙げるるとすれば、早起きをして朝日を浴びることです。というのも、人間の体内時計は25時間周期になっているので、放っておくと、どんどん寝る時間が遅くなって、夜型生活になってしまいうからです。その25時間周期を24時間に戻してあげるかが朝日です」(林田先生)

また、睡眠の質を下げる最大の要因がストレスです。ストレスが過剰になると神経が高ぶって、いつまでも緊張が解けず、スッパと眠りに入れません。マッサージ、半身浴、ストレッチ、アロマセラピーなど、入眠を促すリラックサ法を取り入れて、キレイモードの出力に備えましょう。

## 眼気、体温、メラトニンの24時間リズム

### 体温とメラトニンが眼気を誘発する

睡眠のリズムをつかさどるホルモン、メラトニンは22時頃から分泌が増えて、眼気を誘発して、体温も眠りに運動しており、体温が下がると14～15時と21時に以降に眼気が訪れる。



出典 (メラトニン) Coover et al. Am J Physiol 200;E661,1991.J1改定

## 夜 脳と体のスイッチをオフにする

何もしないでもスッと眠れる人もいますが、脳にはクールダウンの時間が必要です。たとえば、寝る前、ゆるめのお風呂に入ったり、アロマをたくなど、自分なりの入眠儀式をつづつがコ。ストレス解消になるプロセスを脳に覚えさせて、条件反射で眠れるようにします。

**自分なりの入眠儀式をもつ**  
ブルーライトやスマホなどから発せられるブルーライト(青白い光)は波長が短く、エネルギーが強いので、眠りの妨げになるといわれています。とくにブルーライト検索のようにつづつ、情報をいかりけるといった能動的な作業はNG。早めに切り上げて、目への刺激を控え、心地よい音楽に耳を預けて、

**カフェインは寝る4時間前からNG**  
脳を覚醒するカフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶などに入っています。寝る4時間前からは、ハーブティーなどノンカフェインのものに。お酒は寝つきをよくしてくれますが、眠りの質を下げる原因になります。夕食時に飲んでも、眠るときには覚めていく程度の量に控え。

**メールやネット検索は禁物**  
パソコンやスマホなどから発せられるブルーライト(青白い光)は波長が短く、エネルギーが強いので、眠りの妨げになるといわれています。とくにブルーライト検索のようにつづつ、情報をいかりけるといった能動的な作業はNG。早めに切り上げて、目への刺激を控え、心地よい音楽に耳を預けて、



## 夕方 副交感神経モードに切り替える

**運動は19時前後までに**  
体温にも24時間のリズムがあり、朝から徐々に上がって19時にピークになり、その後下がることによって眼気を誘います。だから運動をして体温を上げるタイミングは19時前後までを目安に。それ以降の運動は、眼気を妨げるマイナスインスティミレーションになります。

**照明を蛍光灯から夕焼け色に**  
体内時計に最も影響を及ぼす光には、注意が必要。オフィスなどの蛍光灯は白く強い光なので眼を覚醒させます。仕事には向きませんが、家では照明を徐々に夕焼け色に切り替えてリラックスマードに。夜に蛍光灯がこころづいたコンパニに長時間いるのも避けて。

## 昼 交感神経をピークにもっていく

**脳をフル回転させ、体も活動的に夜ぐっすり眠るためには、オンオフのメリハリが大事。**朝から夕方までは、脳をフル回転させて仕事をこなし、移動には階段を使ったり歩いたりして、活動的に過ごします。運動の量が足りないと感じるというデータが示すように、日中の軽い疲労が、良い眠りにつながります。

**午後の眼気はプチ昼寝で解消**  
眼気は14～15時頃にも訪れるので、ここで眠くなるのは自然なこと。眼気を我慢するより、20分以内のうたた寝がベスト。ただし、日中ずっと眠いという場合は、睡眠不足の証拠なので、量やリズムを見直してみ。