

「寝不足」
睡眠不足



4.5時間睡眠でもニキビは防げる

効率よい睡眠は長時間より効果的

理由はいろいろありますが、この時期の最大の悩みでもある睡眠不足、スキンケアをしているから大丈夫ということはありません！ それよりも眠りの質を高めることが大切。美熟男の現実的な生活リズムに対する先生の見解とは。



衣理クリニック表参道
院長

片桐衣理先生

美容医療科・内科。女性ならではの視点でアンチエイジング治療に精通。わかりやすい説明と最新のクリニックに詳しい。ドクターズコスメ（イースペンタ）も手がけています。

睡眠不足が実はいちばんニキビの敵

睡眠不足によりストレスホルモンが発生します。このホルモンは全身に影響を及ぼしますが、皮膚に関しては皮脂分泌に影響します。「ストレスホルモンによる皮脂」は通常の皮脂より濃度が高くドロっとしているため、毛穴を詰まらせやすい。さらに睡眠不足時は免疫力や回復力も低下しているためニキビがでやすく、悪化もしやすいのです。

1時間30分のサイクルと起る時間に気をつける

「通、夜勤」仕事から帰ってきてまで睡眠しか取れないときも、90分×3回のサイクルを繰り返して寝ています。たとえ1日に必要な睡眠を7時間以上取る、週に7日寝る場合でも、毎朝起きる時間と90分×3回というリズムで寝れば、「寝不足」「寝不足によるストレスホルモン」の発生をできるだけ抑えることができます。体の疲労を自然にため込みにくくなります」とおっしゃいます。

一定周期の睡眠時間をキープします。



会社員
安田 拓志さん

美熟男の現実

| | 寝る時間 | 起る時間 |
|---|------|------|
| 月 | 1:00 | 7:00 |
| 火 | 2:00 | 6:30 |
| 水 | 1:00 | 7:00 |
| 木 | 2:00 | 6:30 |
| 金 | 2:00 | 6:30 |

美熟男の現実

「遅く帰ってきても
満船にしっかりつかる」

原田 大志さん

衣理先生の見解

眠る前にお風呂に入ることは効果的。体を温めることはよい睡眠につながります。

衣理先生の見解

起る時間を一定にすることはかなり効果的です。

衣理先生が教える理想の対策

ひと工夫で眠りは効率よくなる

副交感神経が優位になる行動を就寝前に

睡眠の質を上げるコツがいくつかあります。入浴やストレッチなどで体をいったん温めると、副交感神経が優位になり入眠しやすくなります。ほかにもお風呂に入る音楽を聞いたリアロマをたたく、香らかな開閉呼吸などでも副交感神経が優位になります。逆にパソコンや携帯電話などLEDの光は睡眠を深く（＝成長ホルモンを出にくく）するので、就寝30分前にはオフして、音楽を聞いたリ写真集を眺めるなど、寝る前の儀式を決めてリポートしていると入眠しやすくなります。



サプリメントでも睡眠の質を改善できる

自然な寝りをもとにするサプリメント、メラトニン。このメラトニンを自然に分泌できるサプリメントです。寝覚めに効果的なことで、深、眠りが深まるようになります。睡眠不足による体の疲労もありません。「メラトニン」1000mg 787円（送料の目安が税込）0222-3711-0222 / 衣理クリニック 表参道クリニック 表参道03-5736-1100

衣理先生が教える理想の対策

化粧品より眠りの質が大切！

1時間半を1単位として快適な目覚めを

できれば6時間寝たいところですが、睡眠は長すぎただけでも周期も大切です。人間は浅いレム睡眠と深いノンレム睡眠の組み合わせを、1時間半のペースで繰り返しています。レム睡眠時に目覚めるとスッキリ起きることができ、1時間半の倍数になるように寝るとよいでしょう。また生活が乱れていても、できるだけ起床時間を一定（30分程度の幅はOK）にすることが大切。長く寝ていられる日であっても通常の起床時間を守り、起きたら日光を浴びて交感神経に切り替えます。

浅いところで起るよう計算する



特集2
暴飲暴食



食べすぎ、飲みすぎは横顔合わせてニキビを防ぐ

美貌男も知りたい超効率的対策

食べすぎは体に合っていないものや脂物なども原因ではありますが、本当の原因はその食べ方にあります。食べ過ぎる順番さえ気を付ければ、あとは思うぞんぶん楽しんでOK。お酒も飲むことが悪いのではなく、飲む数と飲んだあとの横顔合わせが大切。いろいろと気をつけているのが意識の高い美貌男の現実。それよりも簡単対策な先生の見解をご紹介します。



繊維やビタミン、
良質なタンパク質を

パーティーなど長時間よく食べるのは難しいので、特に食物繊維やビタミンなどが取りにくいになります。それでも意識して繊維質が豊富な野菜や果物、ミネラルが豊富な海藻や貝類を摂りましょう。また豆腐やローストビーフ、鶏のささみや鴨脚などで脂肪の少ないタンパク質を取ることにも効果的です。

マルチビタミンで
体のベースを作る

パーティーの食事はミネラルが不足しがちですが、ビタミンはミネラルと一緒に摂取しやすくなるので、サプリメントも効果的。ミネラルまで含まれたマルチビタミンがおすすめです。腸内環境を整えるには、プレバイオティクスも効果的ですが、腸内環境を整えるには、プレバイオティクスも効果的。プレバイオティクスも効果的。プレバイオティクスも効果的。



事前の水分補給で
飲酒ダメージを最低限に

みなさん「ビールは避ける」「焼酎はよ〜」などと工夫されていますが、お酒の種類は関係ないと思っただけかもしれません。アルコールはアルコール。問題なのは摂取量と脱水状態を心配することです。そもそもアルコールは溶剤ですが、水分補給になります。むしろ飲酒した量と同量の水分を、体の外に出す作用があります。そうなることで脱水を防ぐので、ニキビができやすくなるのです。「今日は飲むぞ!」という日には朝から事前に水分をたくさん取っておくのがニキビを防ぐコツ。体内からの水分補給を事前にしっかりしておきましょう。飲酒後は体の水分補給に加えて、肌の保湿ケアも忘れず。お酒を飲み残水してしまっただけのアも大切ですが、実は事前のほうがより効果的です。

衣理先生
の見解

お酒の種類、
内臓のケアよりも
アルコールの
脱水作用に
注意を。

衣理先生
の見解

何を食べるかより、
どう食べるかが
大切。

酔う前に良質な栄養を
おなかに入れておきましょう

消化吸収のキャパをオーバーすれば胃腸に負担がかかり、ニキビの原因となります。しかも日本人の腸は欧米人に比べて弱みに強くないので、パーティーでの食事は脂肪が多くなりがち。さらにアルコールが腸管中絶を誘発させるため、過食しがちという悪循環にはまりやすい。こうしたパーティーの食事で大切なのは、何を食べるかよりも「どう食べる」か。酔ってしまう前に野菜や良質なタンパク質を取ることによって胃腸を保護しながら、ある程度強度になっておけば暴食をカバーできます。

食べすぎ



不動産業
小柳 晃さん

美貌男の
現実

週3の忘年会新年会で
気をつけていること

- 鶏肉を食べない
- 脂物を控える
- ビタミンC、Bを
摂るようにする

飲みすぎ



不動産業
小柳 晃さん

「ビールは乾杯の時だけ。
あとは焼酎の
梅干し
お湯割りで」

美貌男の
現実



ライター
菊地 亮さん

「各種
ビタミン剤を
服用」

美貌男の
現実



外資系アパレル勤務
大山 剣さん

「飲酒用の
ドリンク剤を
ちゃんと飲む」

美貌男の
現実



会社員
安田 拓さん

「ビタミンBや
亜鉛などを
摂取」

美貌男の
現実