

※参考資料

■美髪を育てる睡眠とは？

ヘアトラブルの原因にもつながる「睡眠の負のループ」に陥らないためには、質の良い睡眠を取ることが大切。健やかな髪の毛を育てるための睡眠法をご紹介します。

・就寝時間は早ければ早いほうが良いわけではない

タツプリと睡眠・休息を取るほうが良いと思われがちですが、就寝時間が早いほどいいわけではありません。実は午後7時から9時頃までは「睡眠禁止時間帯」と呼ばれており、眠気が非常に少なくなる時間帯。この時間帯は頭が冴えているため、寝ようと思ってもなかなか眠りに入れません。

そのことでよりストレスを感じたり、目覚めが悪くなることにもつながりかねないため、就寝時間は午後10時以降を目安にするのがおすすめです。

・ぬるめのお風呂で深い眠りを誘う

肌寒くなってきたこの季節、熱いお風呂で身体を温めるとい人も多いかもしれませんが、しかし、あまり温度の高いお風呂は交感神経を刺激して身体がほてり、なかなか深部体温が下がりません。深部体温が下がることで深い眠りやレム睡眠につながり、成長ホルモンも活発に分泌されるため、就寝前は40℃くらいのぬるめのお風呂がおすすめです。

■快眠者とかくれ不眠者の、身体への影響に関する調査

Q あなたの日常の暮らしについて、以下のうちあてはまるものをいくつか選んでください。

<全体>

	全体	最近、抜け毛が 気になる(増えた)	髪の毛のハリ・コシが 気になる
全体	835 100.0	242 29.0	200 24.0
快眠者	418 100.0	91 21.8	79 18.9
かくれ不眠者	417 100.0	151 36.2	121 29.0

<男女別>

		全体	最近、抜け毛が 気になる(増えた)	髪の毛のハリ・コシが 気になる
全体		835 100.0	242 29.0	200 24.0
男性	快眠者	209 100.0	49 23.4	24 11.5
	かくれ不眠者	209 100.0	74 35.4	39 18.7
女性	快眠者	209 100.0	42 20.1	55 26.3
	かくれ不眠者	208 100.0	77 37.0	82 39.4