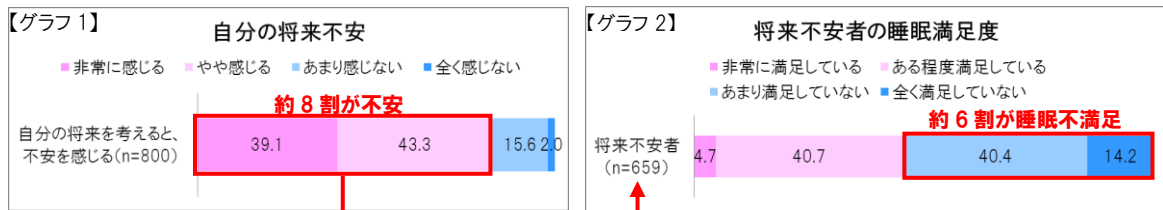


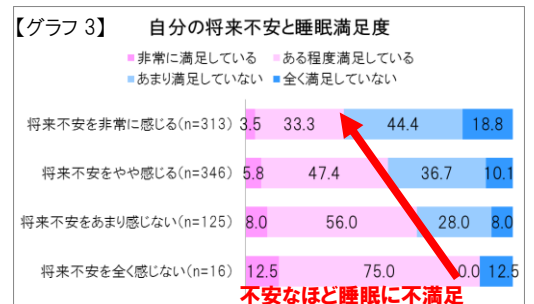
2012年12月  
「血めぐり研究会」事務局

**「不眠による免疫力ダウンに注意！」睡眠専門医が呼びかけ！  
『眠りはじめ3時間』の質を高め、免疫力をアップしよう  
～カギは『寝る1時間前の入浴』と『寝る30分前の首もと温め』～**

昨今は、原発問題や政局の混乱、消費税増税の懸念など様々な社会不安が広がっていますが、これらは健康に欠かせない『睡眠』にも影響を及ぼしているようです。血めぐり研究会が11月に20～50代の男女800名に実施した調査では、自身の将来に『不安』を感じている人が全体の約8割おり(グラフ1)、うち、約6割の人が『睡眠』に満足していないことが分かりました。【グラフ2】



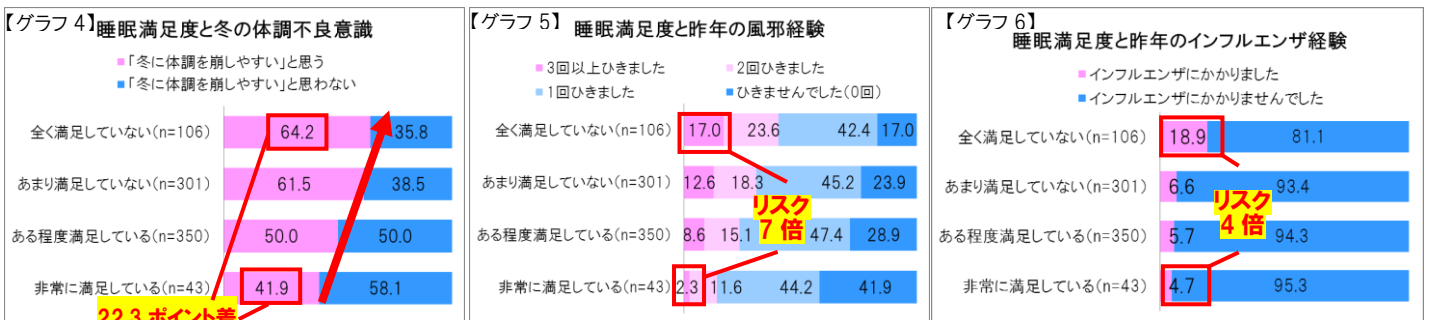
さらに、将来不安の気持ちが強いほど、睡眠満足度が低下する傾向にあり、世相不安が睡眠不満足につながっていることが明らかになりました。【グラフ3】「不安」などのストレスは、睡眠の質を低下させます。睡眠の質が低下すると、「成長ホルモン」の分泌が十分に行われなくなるため、「免疫力」も低下します。その結果、風邪をひいたり、細菌やウイルスにも感染しやすくなってしまいますので、睡眠の質を高めることは、健康な身体づくりにはとても大切なことです。



**■ 睡眠不満足を持つ人ほど、風邪やインフルエンザにかかりやすい!?**

また、今回の調査では、睡眠に不満足な人のほうが、冬に体調を崩しやすいと思う傾向になっており、非常に満足している人と全く満足していない人の差は22.3ポイントになりました。【グラフ4】

さらに、睡眠に不満足な人のほうが、風邪に複数回かかりやすくなっており、3回以上風邪をひいた人は、非常に満足している人の約7倍の確率でかかっていたことが分かります。【グラフ5】深刻なインフルエンザ経験においても、睡眠不満足な人の方がかかりやすい傾向にあり、約4倍の確率でかかっていたことが分かりました。【グラフ6】



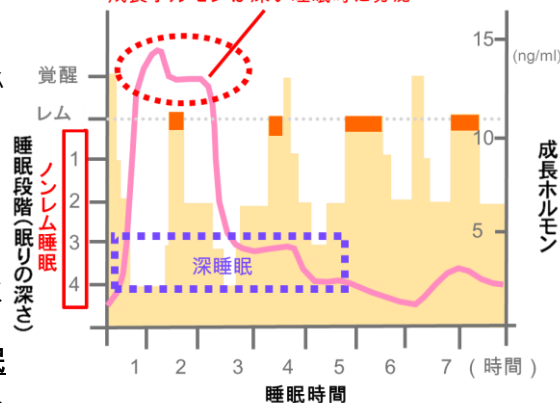
これらの結果より、血めぐり研究会では、冬の健康な身体づくりのためには、「質の高い睡眠」が重要だと考え、睡眠の専門医である睡眠専門医であるスリープクリニック調布院長 遠藤拓郎先生に、この冬「質の高い睡眠」をとるための対策法を伺いました。

**■ 免疫力を高めるカギは『成長ホルモン』！ 眠りはじめ3時間の深睡眠が重要！**

「寝る子は育つ」と言われますが、睡眠は大人にとっても重要な役割を果たしています。子どもの身体の成長に欠かせない成長ホルモンですが、大人においても、大変重要な役割があります。『成長ホルモン』の主な役割は、免疫物質を生成したり、古くなった細胞を作り替えたりと、まさに健康な身体づくりには欠かせない物質と言えます。

また、**成長ホルモンの分泌は、『眠りはじめの3時間』に集中しています。**【グラフ7】遠藤先生は、睡眠と成長ホルモン、そして、免疫力の関係について、次のようにコメントしています。「成長ホルモンは、睡眠中に分泌されますが、実は、眠り始めの3時間で大量に分泌され、それ以降は分泌されない物質です。免疫物質の生成に成長ホルモンが深く関わっているため、成長ホルモンの分泌が十分に行われることが、健康な身体づくりには重要となってきます。また、通常紫外線を浴びることで肌の細胞は壊れてしまったり、飲酒により肝臓はダメージを受けたりしますが、寝ている間に傷ついた細胞を修復するのも「成長ホルモン」です。眠りはじめは、2つの種類の睡眠のうち、夢をほとんどみず、深い睡眠である「ノンレム睡眠」を取る時間帯となります。「成長ホルモン」の十分な分泌のためには、**4段階で示されるノンレム睡眠でも最も眠りの深い3～4段階の睡眠である『深睡眠(しんすいみん)』を取ることが大切**なのです。また、深睡眠を得るためには、就寝前にしっかりと体温を上げることが重要です。体温を上げると身体の表面、特に手足からの放熱が促されます。その結果、深部体温が下がり、心地よく眠りやすくなります。」

【グラフ7】成長ホルモンの分泌と睡眠の種類  
成長ホルモンは深い睡眠時に分泌



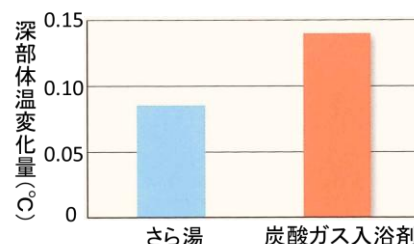
### ■ 免疫力アップのための2つの簡単温め習慣:「入浴」と「首もと温め」

眠りはじめに「深睡眠」を得るためには、「入浴」と「首もと温め」を習慣にすることを推奨します。

#### 1. 就寝1時間前の入浴 ～身体を芯から温めるとともに、リラックス効果も大！

熱いお湯に入ると、交感神経が優位になり、“お目覚めモード”になってしまうので、38～40℃のぬるめの湯船に10～20分ほどゆっくりつかりましょう。就寝1時間前に入浴すると、ちょうど体温が下がってきたところに就寝時間となるので、眠りやすくなります。また、炭酸の入浴剤を利用すると、お湯に溶け込んだ二酸化炭素が血管を拡張し、血めぐりがよくなるので、ぬるめのお湯でも身体が温まりやすくなります。尚、炭酸ガス入浴剤入りとさら湯への入浴を比較した場合、炭酸ガス入浴剤入りの方が、入浴後に深部体温が高くなることがわかりました【グラフ8】。さらに、ぬるめのお湯船につかると副交感神経が優位になり、リラックス効果が高まります。好きな香りの入浴剤なども活用すると、香りによるリラックス効果も期待できます。

【グラフ8】深部体温(直腸温)変化



#### 2. 就寝30分前の首もと温め ～首もとを温めることで手足が温かくなり、入眠効果あり！

首もとは、温かさを感じるポイントが集中している部位「温めポイント」のひとつです。首もとを温めると、全身の血めぐりがよくなるため、手足まですばやく温まります。その結果、放熱が促され、身体の深部温度が下がるので、眠りに入りやすくなります。市販されている直接首もとに貼るタイプの「温熱シート」を活用し、就寝30分前に首もとを温めましょう。特に手足に冷えを感じやすい人は、試してみるとよいでしょう。

冬の寒さも本格化してきました。質の良い睡眠を手に入れて、免疫力を向上させましょう。

#### <調査概要>

調査方法:インターネット調査 調査期間:2012年11月23日～25日  
調査対象:日本在住の20～50代の男女800名(各年代、各性別100名ずつ)



#### <睡眠専門医 遠藤拓郎先生プロフィール>

1963年東京都生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。医学博士。スリープクリニック調布、スリープクリニック銀座、スリープクリニック青山を開院し、現在は調布院長。祖父は小説「楡家の人びと」のモデルとなった青山脳病院で不眠症の治療を始め、父は日本で初めて時差ぼけの研究を行った。祖父の代から三代で、八十年以上睡眠研究を続ける睡眠医療の専門家。著書に、「4時間半熟睡法」「朝5時半起きるの習慣で、人生はうまくいく！」(フォレスト出版)、共著に「睡眠はコントロールできる」(メディアファクトリー新書)等がある。

### ■「血めぐり研究会 supported by Kao」とは

「血めぐり研究会 supported by Kao」は、2007年発足以来、「現代女性のさまざまな身体の不調、美容の悩みは、冷え、そして血めぐり(血行)不良から引き起こされることが多い」という観点から、血めぐりを大切と思う医師や企業が集まって、血めぐりの改善に役立つ情報を発信しています。公式サイト(<http://chimeguri.com/>)を中心に、イベントなどを開催しながら「温活」(①カラダを温める食べ物をとる、②軽い運動をする、③カラダの外から温める)を推奨しています。協賛は花王(株)、(株)永谷園、(株)スポーツ ビズ、パナソニック(株)の4社。各社の協力を得ながら「血めぐり」に関する知見などを蓄積しています。

#### 《本件に関するお問い合わせ先》

「血めぐり研究会 supported by Kao」事務局内:ブルーカレント・ジャパン株式会社 角前/鍋田  
TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142 Mail : [Atsuko.Kadomae@bluecurrentgroup.com](mailto:Atsuko.Kadomae@bluecurrentgroup.com)