

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

March  
2024



## 「春眠暁を覚えず」は本当！？

実は眠りにくい春の睡眠！その原因と対処法！

### 意外に多い春の睡眠不良

「春眠（しゅんみん）暁（あかつき）を覚（おぼ）えず」という言葉があります。これは、「春は心地良く眠ってしまい、夜が明けたのも気づかない」と訳され、春は暖かく良く眠れるというイメージにつながるといいます。しかし、春は冬の体から夏の体

に切り替わる時期で、体には大きな負担がかかっており、「夜にちゃんと眠れず昼間に眠い」とか「たくさん寝ても疲れが取れない」といった方も少なくありません。今回は、春の睡眠不良の原因と対処法をご紹介します。



### なぜ、睡眠不良になるのか？-春に眠りにくくなる原因-

- (1) 寒暖差による自律神経の不調…自律神経のバランスが乱れると、夜は眠れず、昼間に眠くなったり、だるくなったりします。
- (2) 「メラトニン」量の低下…暗くなると分泌される「メラトニン」は、早く明るくなる春は分泌時間が短くなるため、ゆっくり眠れず睡眠不足になりがちです。
- (3) 新年度の環境の変化…新しい環境や人間関係などで緊張が続き、リラックスできないと眠りにくくなります。
- (4) 花粉や黄砂、PM2.5などの飛散…はアレルギー物質やホコリ、ダニなどが発生します。これらに悩まされて睡眠の質が悪くなることもあります。



### 春の睡眠不良の対処法

- (1) 早起きと散歩…朝の光を浴びることで、睡眠ホルモンのメラトニンの原料となるセロトニンを分泌し、体内時計をリセットします。また、軽く体を動かすことで全身の血行や新陳代謝を促し、自律神経を調整します。
- (2) 朝食を摂る…自律神経の乱れを防ぐには、日中の体温を上げておく必要があります。朝食でエネルギーを補給することで、体温を上げることができます。
- (3) 服装で調節する…寒暖差の激しい時期なので、脱ぎ着の容易な服装で気温に対処します。
- (4) 夜はちゃんと入浴する…シャワーだけで済ませず、湯船につかって体を温めましょう。緊張をほぐし、自律神経の調子を整えるには40℃程度のお湯につかるのが効果的です。
- (5) 睡眠環境を整える…寝室の温度は15～20℃くらいが眠りやすい温度です。寝返りの打ちやすい寝具を使いましょう。



今年の  
雑学  
It's a Trivial!!

## 桃始笑

(ももはじめてさく)

暦の七十二候で啓蟄の次候。桃の蕾がほころび、花が咲き始めます。木々や花々に早春の息吹を感じる頃です。

2024年は3月10日～14日。



野に出れば  
人みなやさし

桃の花  
高野素十