

# CREA

別冊付録  
父になる!

第二特集  
インテリア実例集

欲張り女が美しい!  
クレア11  
NOVEMBER 2008  
定価630yen

CREA WEBにアクセス! <http://crea.bunshun.jp>

働く母の妊娠発覚から  
職場復帰まで!  
30代出産の  
新常識

母になるってどういうこと?  
仁香・千野志麻  
河瀬直美  
木村多江

アンジー、スーリちゃん、ダイエット etc...  
ハリウッド発  
最新ベビーNEWS

プロたちのロコミ公開!  
本当に使える育児グッズと  
子連れで行ける  
三ツ星レストラン&旅行

働く女性のための  
全国「産院&助産院」ガイド

産みやすい体になる!  
30代の  
子宮づくり

人生最大のルネッサンス☆

# 30代で 母になる!



睡眠の質は女性ホルモンの質につながる

# 睡眠

きちんとして眠って  
子宮にも  
ハリを！

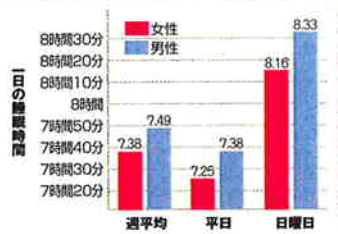
「女性の体は月のリズムの積み重ね。これは一日のリズムの積み重ねともいえます。夜勤などの不規則勤務の女性の生理が乱れやすいことを考えれば、子宮、卵巣のコンディショント、日々の睡眠との関係は無縁とはいえないですね」というのは女性の睡眠障害に詳しい洗井佳代さん。日中の活動をスムーズにし、一日の生活リズムの基本となる睡眠。ストレスで眠れず、さらにストレスがたまるという悪循環を避けるためにも日々の睡眠を見直すことが必要。それが子宮年齢を下げるためにも有効だ。「特に女性は、女性ホルモンが睡眠を左右し、生理前に睡眠の質が落ちる人が少なくありません。また、仕事、家事、育児のほか、趣味や身だしなみにかける時間が男性よりも多いため、どの年齢でも睡眠時間が男性よりも短くなってしまうんですね(左右グラフ)。とはいえ、睡眠は量より質。簡単な習慣から、自然な睡眠リズムを身につけてみては。それが下の3ステップ。寝つきが悪い、日中の集中力が続かない人は試してみてください。

## 眠りテスト あなたの眠りをチェック

下記の設問のなかから、1カ月間に週3回以上感じた項目についてだけ、A～Cを選びます。Aを1点、Bを2点、Cを3点とし、点数を合計してください

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1 床についてから眠るまでの時間    | 5 睡眠の質           |
| A いつもより少し少なかった      | A 少し不満           |
| B かなり少なかった          | B かなり不満          |
| C 非常にかかった、または眠れなかった | C とても不満          |
| 2 夜中に目が覚める          | 6 日中の気分          |
| A 少し困った             | A 少し減入った         |
| B かなり困った            | B かなり減入った        |
| C 深刻、眠れなかった         | C とても減入った        |
| 3 早く目が覚めて、その後眠れない   | 7 日中の活動(身体的・精神的) |
| A いつもより少し早かった       | A 少し低下           |
| B かなり早かった           | B かなり低下          |
| C とても早かった           | C とても低下          |
| 4 睡眠時間の合計           | 8 日中の眠け          |
| A 少したりない            | A 少しある           |
| B かなりたりない           | B かなりある          |
| C まったくたりない          | C 激しい            |

## 女性は男性よりも眠れない!?



データ:総務省「社会生活基本調査」(平成18年)

### >>結果

- 1～3点 …よく眠れています
- 4～5点 …少し心配
- 6～9点 …睡眠障害の疑いあり
- 10点以上 …一度病院に相談をしてみてください



## 眠れない人の3Step

### Night

#### 画面を見ない

深夜のテレビやメール、インターネットの画面は神経を高ぶらせ、脳を興奮させて寝つきが悪くなる原因に。自然な眠けには脳に2～3時間のクールダウンが必要。入浴等でリラックスを。

### Afternoon

#### 15分うたた寝する

眠りたりないときには、仮眠でのぐのもひとつの方法。昼休みに15分程度の仮眠をして、睡眠不足のツケを解消。ただし、長すぎる仮眠、夕方の仮眠は夜の眠りを妨げるので×。

### Morning

#### 光を浴びる

睡眠リズムの乱れは、体内時計の乱れから。時刻合わせのポイントになるのが、目覚めときの朝の光。朝起きたらカーテンを開け、数分窓の近くで過ごして。目覚めもすっきり!



お話を伺った方

スリープクリニック銀座  
洗井佳代さん

医学博士、睡眠医療認定医。国立精神・神経センター精神保健研究所に勤務と同時に、同センター・国府台病院精神科で睡眠外来を担当。平成19年よりスリープクリニック銀座で治療に当たる。著書は「女性のための睡眠バイブル」(共著 主婦と生活社)



### 3 オメガ3のサプリ

「これも血流改善のため愛用。オメガ3系の脂は現代人に必須だと思うんです。青魚などに含まれているけれど、食べてるのは大変。私はサプリメントをインターネットで海外から購入しています」

### ショウガもの

「体を温める代表、ショウガ。私は粉末をコーヒーや紅茶に入れたり、ショウガ飴を会社で手軽にとります」生姜末、@ムソー食品工業、ひとくち生姜糖 @来問屋生姜糖本舗



### 1 オルガヘキサ

「植物由来の繊維を、特殊製法で焼いた、炭の布。身につけるだけで血行が促進されるんです。おなか回りや首に巻くと、体調がよくなる、不思議な布です」@セラスメディコ

「20代のころは冷えに悩み続けてきたけれど、30代の今、体を温めて健康はもちろん、肌など美容にも効果が出ているのを実感しています。女性の体としては嬉しいこと。あつためもストイックになると続かないから、手軽に取り入れられるものがおすすめです」



ビューティープロデューサー  
牧野和世さん  
ビューティークリエイター集団「福美神」主宰。各界の専門家とともに、「attameプロジェクト」を始動。現代のライフスタイルに合ったさまざまな温め法を提案している。www.attame.jp/

あつためフリーク牧野和世さんのおすすめ3アイテム