



dr. mano

BIHADA tsushin

2019
Autum & Winter
秋冬号

美肌通信

肌トラブルに悩む女性たちに、Dr.マノ独自のメディカルスキンケアを提案します。

院長の「美活」体験記

睡眠改善インストラクター／温泉入浴指導員
昭和西川株式会社 代表取締役副社長

ゲスト **西川 ユカコ**さん

今だから間に合う、
Dr.マノの本気の
“老け顔”対策

夏の紫外線、秋冬の乾燥は
シミ・シワを濃く、深くする…。



特集

しっかりセルフケアと
専門医の技で本気のキレイを

Dr.マノ式オリジナルケア・ガイド

皮膚医学に基づいた
独自のプログラムで美肌再生へ

目的別お手入れSTEP

目的に合わせた基礎化粧品選びと
毎日の正しいお手入れ方法

Dr.マノスキンケアライン

肌トラブルがあっても使えるやさしい化粧品
「洗う」「守る」「与える」をシンプルに実現します。

健康に、美しく!女性のための睡眠とは

各業界で活躍する方々に、さまざまなことを教えていただき、まの先生が体験する「美活」体験記。
第10回は睡眠改善インストラクターとして活躍中の西川ユカコさんに、健康と美しさのための睡眠について教えていただきました。



Dr. マノメディカルクリニック&サロン
まのえいこ 院長

昭和西川株式会社 代表取締役副社長
西川ユカコ さま



西川ユカコさん
睡眠改善インストラクター/
温泉入浴指導員
昭和西川株式会社
代表取締役副社長

大学卒業後、ハースト婦人画報社で「ヴァンデーヌ」[25ans]「婦人画報」の編集者として10年間勤務。現在は家業である昭和西川の代表取締役副社長を務めながら、睡眠改善インストラクター及び温泉入浴指導員として「東洋経済オンライン」で睡眠記事を連載中。また「ミス日本」ファイナリスト勉強会や「NHK文化センター」青山教室などで睡眠講義、各種メディアや企業で講演活動も行っている。科学的データを参考にしながら、自身の体を実験台にパフォーマンスUPするための快眠法を日々研究中。2020年に初著書を発売予定。

西川さん 今回、睡眠についてのカウンセリングシートをまの先生にご記入いただきましたが、お忙しいにもかかわらず規則正しい生活をされていてびっくりしました。眠りに対しても、きちんとさられていて、眠れる環境をしっかりと作っていらっしゃいますね。

まの先生 ありがとうございます。それでも、眠れないときもあるんですよ。そんなときは、お薬に頼るときもあります。最近はい、眠れない人が多いのかしら？

西川さん そうですね。眠れない、そして、睡眠時間が短い人が多いです。特に女性は睡眠時間が短い傾向です。家事を軽減する道具：洗濯機、冷蔵庫、掃除機といった家電が増えたのに、それらの家電が普及した50年前より1時間も睡眠時間が短くなっているんですよ。便利な道具が増えて、家事から開放されたはずなのに。これは、共働きの家庭が増えたことがひとつの要因です。

忙しくても「睡眠負債」をなくして、余裕のある自分でいたいですね。



男女の垣根なく仕事をしていると言っても、相変わらず家事は女性の仕事。逆に現代では仕事も家事も、と役割が増えてしまっているのですね。

まの先生 女性がより忙しくなっていて大変ね。

西川さん はい。役割が増えたことで、ストレスも増えました。また、パソコン、スマホなどで、どんな時間でも活動しなければいけない状況です。だから、眠りがおろそかになってしまってますね。

まの先生 睡眠のトラブルは、昔からあることね。眠れない、寝つきが悪い…。そうそう、よく寝不足は

お肌に悪い、なんて言うけれども、眠りと肌トラブルは関係ありません。むしろ、寝不足は心にかかわることだから、もっと危ない。

西川さん 眠れないことが巡り巡って精神的ダメージになる、ということですね。

まの先生 そう！眠れないと体を休めることができないから疲れ、疲れると日中思い通りに動けなくてストレスになります。ストレスがあると眠りの妨げになって、精神的ダメージに。不眠は、直接肌に関係があるというよりは、精神衛生上よくありません。見えないところこそ、大変な事態になっています。

西川さん 寝不足が見えない不調を呼んでしまうから、怖いですね。

まの先生 大人ですが、子どもはもっと怖い。寝不足は脳の発達に影響があるから、特に子どもはきちんと寝てほしいですね。

西川さん 子どもが学校で暴れたら、イライラしている原因のひとつに寝不足があります。しっかり寝ていけば脳が休まって、子どもの行動が変わることだってあります。

まの先生 いい睡眠をとるには全体がよくならないとダメね。環境だけでなく、生活そのものをよくしないとね。

西川さん 先生は、カウンセリングシートを見ても規則正しいで

すね。決まった時間に寝て起きていて、すばらしいです。週末も、変わらないのが重要です。

まの先生 食事は1食くらい抜いてもなんとかなるけれど、睡眠は抜くわけにはいけませんからね。

西川さん そうですね。睡眠がとれていないと自分に余裕がなくなります。イライラするし。頭もぼーっとして、記憶力なども落ちますね。

まの先生 そうなの。寝不足だと、引き出そうとしても、パツと記憶が出てこない。学生るとき、私は試験の前はよく寝ていたわね。しっかり寝ていると記憶したものが、すぐ出てくるの。

西川さん 脳を休ませているからですね。また、同じ時間に寝て起きるのが、なぜいいかという体内時計を整えられるからです。

まの先生 体内時計が整っていると、目覚まし入らずね。

西川さん はい。体内時計は1日25時間くらいで動いています。でも、地球の1日は24時間。1時間くらいズレがあるのです。でも朝起きて網膜に光を感じることで体内時計が地球時間にリセットされます。体内時計をずらさないためにも、週末でも同じ時間に起きるほうが体がラクです。朝寝坊するにしても、せめて1〜2時間くらいにしたい。



眠りをしっかり考える人は、
心も笑顔も美しい人。

西川さんに聞く

美しさに磨きをかける、快眠グッズ

ストレッチ性の高い動きやすいパジャマ



寝ている間は、一晩でなんと20～30回も寝返りを打っているというから驚きです。そのため、パジャマは寝返りを打ちやすい、ストレッチがきいて少し大きめサイズがベスト。コットンにポリエステルが少し入っている素材や薄手でやわらかく、伸びるモダール素材もおすすめ。汗を吸い取ってくれることも重要。

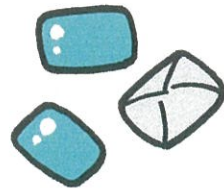
アロマで気持ちと体のリラックスを



気持ちを静め、リラックス効果のある「杉」や「ひのき」がおすすめ。また、ベルガモットやラベンダーなども。ティッシュは香りを吸収してしまうので、枕の縁の裏に少量つけたり、平織のハンカチにほんの少しアロマをたらして枕元に置いたりして、自分の気持ちと体のケアとして使って。

“噛む”ことでセロトニンの分泌アップ

「咀嚼」という行為は、セロトニンの分泌を助けると言われています。メジャーリーガーなどスポーツ選手が、ガムを噛むのはリラックスしたり緊張を和らげる効果があるからです。仕事や買い物の行き帰りなどに5分以上噛むのが効果的。ほかに、腹式呼吸、鼻歌やハミングなども同じ効果があります。



夜間は暗めの照明でよい睡眠の準備

メラトニンを分泌させるため、夜はあまり明るくしないほうが良いですね。夕食後は部屋を少し薄暗いくらいの光に落とすのがおすすめ。調光できるのがベストですが、なければ手元灯やランプだけにすることで調整します。起きるときにはカーテンを開け、しっかり光を浴びることで、体内時計も正常に動きます。



が作られます。

まの先生 窓を開けて、季節の香りを感じたり、風や緑を肌で感じるのが大事ね。感覚で感じることもね。

西川さん はい。光を浴びることとは、五感で外の感覚を感じることに。「心地よい」と感じるものが快眠への第一歩です。

セロトニンは太陽を浴びすぎても、減っていくんです。太陽を浴びすぎると疲れることがありますよ。疲れを感じたら、それはやりすぎです。

まの先生 「過ぎたるは及ばざるがごとし」ね。光を浴びるのが、いいからと言って、やりすぎは逆効果ね。

西川さん はい。自分が気持ちいい、と感じるくらいが一番です。

まの先生 年齢を経ても、眠りの質は改善されるとわかれば、気持ちラクになるわね。

西川さん そうですね。寝ていないと、イライラして言葉もきつくなるし、余裕がないから顔も陰しくなりますよ。

まの先生 セロトニンが分泌するということは、心が安定していること。心に余裕があれば、笑顔も出てその人本来の美しさが現れます。眠りを大切にすると、心も笑顔も美しい人ね、きっと。



まの先生 規則正しい生活をしていると、眠りに必要な成分メラトニンがきちんと作られます。でも、年齢とともに少なくなったり、感度が鈍くなったりしますね。

西川さん でも、工夫するとメラトニンをきちんと分泌させることができますよ。例えば、70代の方が光をたくさん浴びることで20代や30代くらいのメラトニンを分泌することができず、年を取ったからだめ、というわけではないんです。日中に太陽の光をしっかり浴びたり、体内時計を整えれば大丈夫です。

まの先生 そうね。体も環境も整えればいいのよ。

西川さん はい。体内時計を整

える、と言っても週末は寝だめしないと辛い、という人がよくいますよ。これは、普段から睡眠が足りていないということ。「睡眠負債」が貯まった状態です。それをどう解消すればよいか、重要ですから普段からでも30分早く寝てみる。それでも、週末に眠いようなら、まだ「睡眠負債」がある、と考えたほうがよいですね。

まの先生 今の人は、眠りの貯金がなく、借金だらけなのね。

西川さん 家事も仕事も大変。ストレスで心や体がつかうときこそ負債を減らすべく、10分でも15分でも早く眠れるようにしたほうが良い。それが結果的に自分の体をラクにするので、どうしたら、少しでも長く眠れるのか考えてほしいですね。

まの先生 睡眠は時間も大切だけれど、質も重要ね。睡眠の質とは、深い眠りのこと。特に最初の1時間半が大事です。よく年齢によつて、起きてしまうという人がいるけれど、途中で起きてても、もう一度寝られれば大丈夫です。また、眠れないときは、起きればいいの！「眠れない」ことがストレスになって、ますます眠れなくなります。

西川さん 先生のおっしゃる通りですね。最初の1時間半が一番深い眠り。成長ホルモンが一番出

る時間帯です。ここでいかに深く眠れるかで、体の回復につながります。

ありがちなのが、夜にテレビをみながらうとうとする眠り。これでは、深い眠りについたことにならない。寝始めたら、3時間は起きないで寝ることを心がけてほしいですね。

まの先生 お昼寝とは違う。脳をしっかり休める。

西川さん よく寝るためには、日中に太陽の光を浴びる、光を、空を明るく景色をしっかりと見る。そうすることで、眠りに必要なメラトニンに変化するセロトニン

