

# 紙 一 重

常識だと思っていた健康法で、逆に不健康になっていた!?!  
正しい方法を学んで、毎日をいきいきと過ごしましょう。

## 安眠法

毎日8時間以上眠って、朝は日光で目覚める。  
昔から、これが体に一番いいと言われてますが…

**90分睡眠サイクルは古い概念**  
人は寝ている間、ノンレム睡眠とレム睡眠のセットが交互に繰り返してきます。平均90分で1セットと言われ、その倍数の睡眠時間が健康にいいと長年言われてきました。しかし人によっては1セット80分だったり、110分だったり個人差も。通説にとらわれると、逆に睡眠不足に陥る場合もあります。

**安眠の基準は時間ではない**  
安眠できているかを睡眠時間で計る人もいますが、じつは間違いない。『日中の状態』をバロメーターにしてください。起床時にあまり眠れなかったと感じていても、昼間に眠気がなく元気に活動できれば、おおよそ、問題ありません。

遮光カーテンを上手に活用  
朝日で起床するのが理想的とされますが、こだわりすぎはNG。日の出と起床時間が合わない人は遮光カーテンを使うのが得策です。ただ、暗くしすぎると目覚めにくくなるので、生活スタイルに合った遮光等級(1〜3級)の商品を選びましょう。顔に朝日が差し込まない位置で、カーテンとカーテンの間に数センチのすき間を開けておけば、自然に目覚めやすくなります。

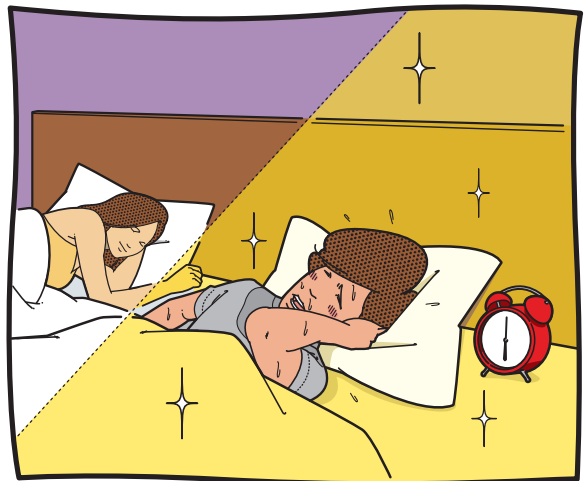
## シャンプー

汗ばむ夏は、頭皮の汚れが気になります。  
朝と夜、1日2回のシャンプーは常識ですよね!?

**洗すぎは頭皮に悪影響**  
夏はシャワーを浴びる機会も増えますが、シャンプーのしすぎは、頭皮の皮脂を落としすぎるためよくありません。皮脂は、頭皮や髪を守る保護成分。不足すると健康な髪が育たなくなるので、洗髪は1日1回を基本にしましょう。

**シャンプーは配合成分が大切**  
美しい髪をキープするには、地肌を健康に保たなければなりません。そのために自然由来成分やノンシリコンシャンプーを選ぶ人も多いですが、ベストとは言いきれません。大事なことはシャンプーに質のいい洗浄成分と保護成分が配合されていること。2つの成分が優れていれば、オーガニックやノンシリコンなどは重要ではありません。気になる商品があれば、サンプルで

使い心地を実感してから使い始めるのが理想です。  
**すすぎはぬるま湯で十分に**  
良いシャンプーを使っても、すすぎが適当だと台無しです。毛穴に汚れが残って、育毛を阻害します。すすぎは40℃前後のお湯で念入りに。皮脂を落としすぎる熱いお湯や、皮脂汚れが溶けない常温水でのすすぎはやめましょう。



[監修] 田路めぐみ/松倉クリニック医師、三橋美穂/快眠セラピスト