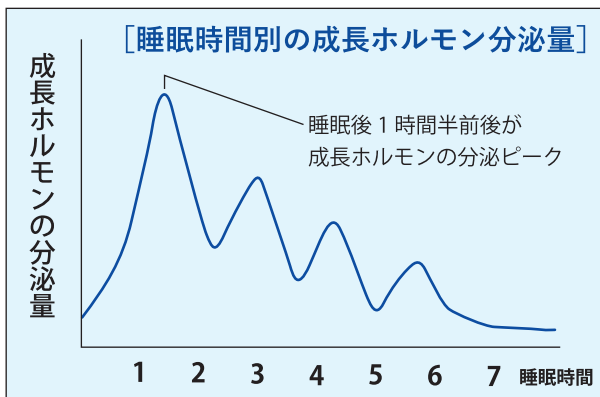


睡眠の深さとホルモン分泌量

成長ホルモンは就寝から徐々に分泌され、1 時間半～2 時間後の深い眠り（ノンレム睡眠時）でピークとなります。その後、浅い眠り（レム睡眠時）になると減少し、それを過ぎるとまた深い眠りで分泌が増える、という繰り返して朝を迎えます。十分な睡眠時間を取り、分泌が多い時間帯を何度も作るよう心がけましょう。



エンパワーヘルスケア公開資料を参考に作成

美髪作りに有効な睡眠時間帯



髪は睡眠中に分泌される成長ホルモンによって修復されますが、1 日のうちで、成長ホルモンの分泌が最も盛んになる時間帯があります。それは、だいたい午後 10 時～午前 2 時といわれています。この時間帯に睡眠をとることで毛母細胞が活発になり、新陳代謝も促されて健康な頭皮となるのです。

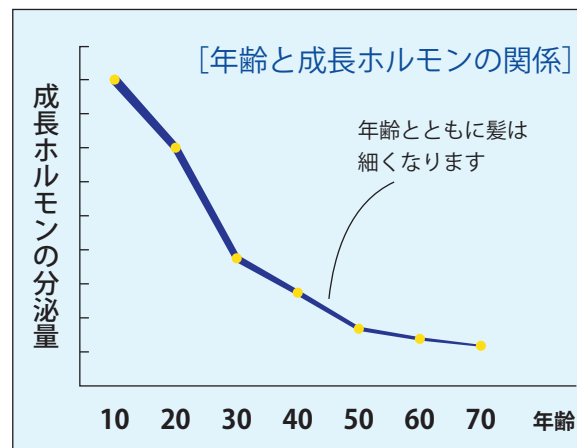
髪は夜作られる！ 美髪の為の質を高める睡眠

秋から始まった「髪に良いシリーズ」も第 3 弾。今までの髪に良い「食事」「運動」お試しいただけたでしょうか？今回は「髪に良い睡眠」を取り上げます。睡眠は美髪作りに欠かせない役割を持っています。正しい知識を持てば、寝るだけであなたも美髪になれるかも！



睡眠が髪にとって大切な理由

睡眠には体の休息・修復・成長という重要な役目があります。そして、この 3 つの働きの原動力となるのが、睡眠中に分泌される成長ホルモンです。睡眠不足だと成長ホルモンの分泌量が減り、結果としてハリやコシのない抜けやすい髪になってしまうのです。



国立病院機構京都医療センター公開資料を参考に作成

成長ホルモンは 10 代が最も多く、年齢とともに減っていきます。歳を重ねると髪が弱くなるのはそのためです。

よく「睡眠不足はお肌の敵」などいいますが、髪についても同じことがいえます。なぜなら、頭皮も肌の一部だからです。睡眠が不足していたり正しい睡眠が取れ



肌も髪も考え方は同じです

ていないと、必ず髪の異常事態が起きます。そうならないために仕事や家事に追われていても、質の高い睡眠を取ってください。髪のお手入れの基本は正しい生活パターンにあるのです。

就寝前のパソコン・スマホの悪影響

寝る前にパソコンやスマートフォンを使うと、脳が新しい情報を受けて興奮した状態になります。また、モニターの光も脳に刺激を与えるため、眠ろうとしてもなかなか寝付けなくなります。熟睡しないと成長ホルモンは十分に出不ないので、就寝前に使うのは控えましょう。

