

# Let's Try!

就寝前の脱ブルーライトで質の良い睡眠を!

就寝前にパソコンやスマートフォン（スマホ）から出ているブルーライトを浴びることで睡眠の質に影響を及ぼすといわれています。今月は就寝前にブルーライトを控えることで睡眠に変化があるかスマホのアプリを使い評価してみました。

## 夜のブルーライトは、睡眠だけでなく妊娠する力にも影響を及ぼす

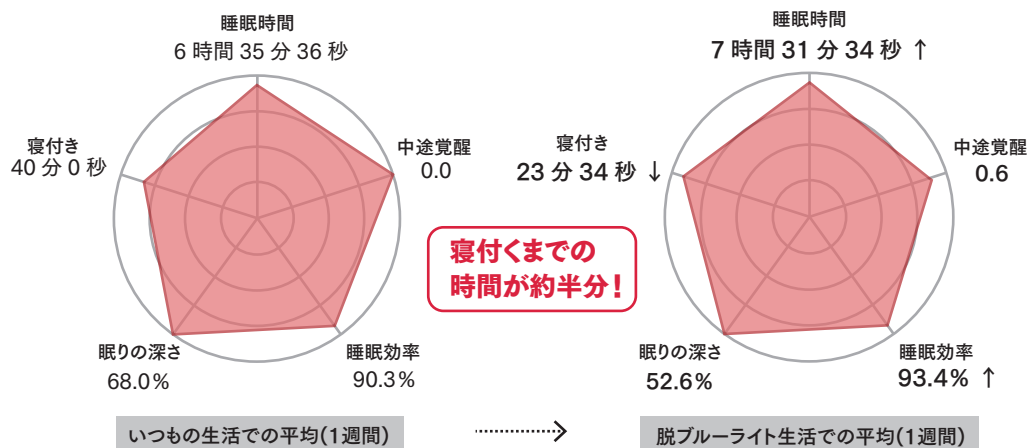
テレビやスマートフォン、パソコン等、私たちは普段からブルーライトを浴びて生活しています。特に夜は私ですが…寝る直前までスマホ片手にメールや SNS などをチェックしている方も多いかと思います。しかし、夜にブルーライトを浴びると身体が朝だと勘違いし、目が冴えるうえに睡眠ホルモンである「メラトニン」の分泌を抑制してしまい、睡眠の質を悪くしてしまいます。それ以外にも「メラトニン」には、強力な抗酸化作用があり、寝ている間に昼間傷ついた細胞を修復する作用があります。卵胞液中にも存在していて、卵子が発育する際に活性酸素の害から卵を守っていることも確かめられています。ですので、睡眠にとっても妊娠する力においても、就寝前はブルーライトを控える生活が望ましいといえます。

## 就寝前のスマホをやめるだけで、睡眠の質が大幅に改善

スマートフォンの無料アプリケーション「SleepMeister」を使い、スタッフが以下の生活で自身の睡眠に変化があるかを評価してみました。

- ① いつもの生活で1週間計測    ② 就寝前2時間(もしくは1時間)TV・PC・スマホ等のブルーライトを避ける生活で1週間計測  
さて、結果はどうなったのでしょうか?

### (古樫)

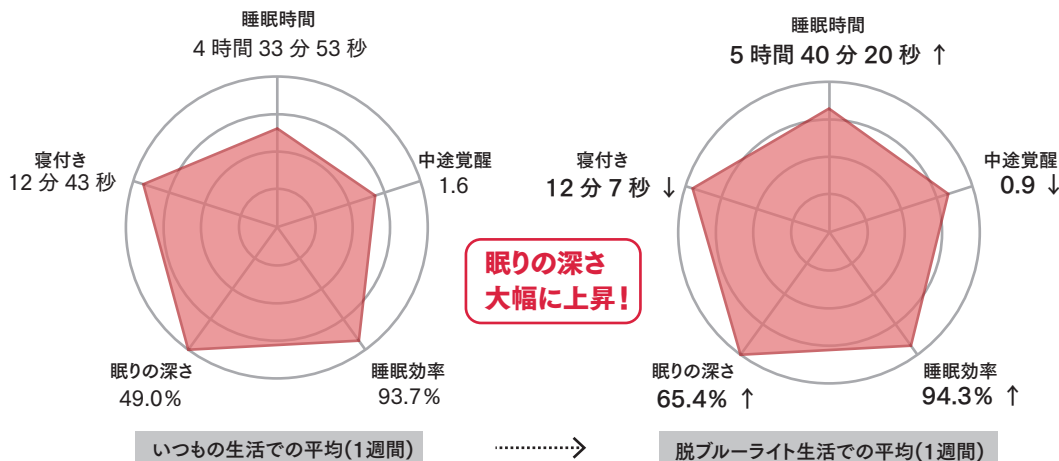


寝付くまでの時間が短くなり、夜早く眠くなることで睡眠時間も長くなりました。

もともと睡眠効率良かったのですが、さらに93.4%にアップ!

22時以降はブルーライトを避けて読書やストレッチをしたりとメリハリを付けて過ごせるようになり、寝る前の時間が充実するようになった。

### (瀬田)



普段から寝つきがよい方なので良く眠れていると思っていましたが、中途覚醒が多く、眠りもそれほど深くないことが判明し、今回改善されました。

いつもの生活と変えたことは、20時以降テレビとスマホを見ないだけです。それだけで、全ての項目において、良い睡眠に繋がった評価が出て、ビックリです。これからも続けます!

## Staff's Point!

就寝前の2時間はブルーライトを控えよう!

スマホを見ないだけで良く眠れることをスタッフも実感できました

就寝前の時間の過ごし方が充実

TV やスマホタイムが読書やストレッチなど自分の時間へ置換えられます

自然に眠くなり寝る時間も早くなりました

メラトニンの分泌で時間になると睡眠を促しているのかもしれない