広　告　企画・制作＝日本経済新聞社クロスメディア営業局

丸の内キャリア塾　なりたい自分をデザインする　Marunouchi Career Academy
主催：日本経済新聞社クロスメディア営業局　協賛：イプサ

日経丸の内キャリア塾スペシャルセミナー

美的生命力アップのためのスキンケア&睡眠講座

心身ともに健やかでいるために、睡眠の重要性が注目されています。良い眠りのためのメソッドは科学的にも解明されつつあります。睡眠と美容の密接な関係を知り、美肌に導く眠りを手に入れるためのセミナーが開催されました。

第1部　特別講座

1 キレイのための眠りとは？ ――心と体と睡眠の深い関係

医療法人社団SSC 理事長
スリープ&ストレスクリニック院長
林田 健一さん

睡眠障害の専門治療に幅広く取り組み、スリープ&ストレスクリニックを開業。メディアや講演などで睡眠医療の啓発に携わる。著書に『お医者さんが教える「いい眠り」で、キレイになる本!』（三笠書房）など。

適切な睡眠時間は平均7時間

きれいでいるためには眠りが不可欠といわれます。科学的な根拠を示しながら美容と睡眠の関係を考察してみましょう。睡眠は心身を休息させ、リフレッシュさせる他、ストレスの発散、メラトニンなど身体に良いホルモンの分泌、自律神経の調整、免疫機能の向上などをもたらします。心身の健康維持のために睡眠を適切にとることは重要だといえます。

なぜ人は眠くなるのかといえば、脳の中枢にある体内時計と、身体の各臓器の末梢（まっしょう）振動体、この2つのメカニズムによって睡眠と覚醒のリズムを規定しています。一日をだらだら過ごせば体内時計もうまく働きません。通勤や通学で日中に活動することによって、夜きちんと眠れているともいえます。

日本は先進国の中でも平均睡眠時間が短い国で、4人に1人がもっと眠りたいのに眠れないという不眠大国です。不眠や寝不足は気力や集中力を低下させ、昼間の活動に影響を与えます。さらに空腹感を増して過食になりやすく、体脂肪を増やしメタボになるなど悪い影響を及ぼします。では何時間眠ればいいのかと言えば、短くても長すぎてもそれぞれ弊害があり、最適な睡眠時間の目安は平均7時間、1週間に50時間眠っていれば理想的といえます。

眠れないことにこだわり過ぎない

快眠のためには、毎日できるだけ同じ時間に起き、朝日を浴びること。体温と眠気の関連データからみると昼間の午後2時前後は日中最も眠気を感じやすい時間帯で、この対策のために、午後3時までに20～30分の仮眠をとると効果的です。夕食前後に軽い運動をし、就眠前の4時間はカフェイン、アルコール、激しい運動や胃にもたれる食事は避け、毎日、できるだけ同じ時刻に床に入るようにしてください。

不眠への対策としては、朝、きちんと起きて昼夜のメリハリのある生活を送ること。夜、眠れないときは無理に寝ようとせず、一度床から出て本を読んだり音楽を聴くなどして過ごし、また眠たくなったら床に入ります。飲酒は眠りの質を悪くし、不眠のときに飲むと量も増えがちなので注意してください。今は睡眠薬も安全で効果的なものもありますので、医師に相談して処方してもらうのもいいでしょう。

眠れない原因の多くはストレスです。完璧主義にならず、物事に優先順位をつけ、大事でないことは後回しにする。会社を出たら仕事のことは忘れる。悩みや不満はため込まず、時にはグチをいって発散し、スポーツ、読書など、日常を忘れて没頭できる趣味や楽しみを持つことも大事です。休むことを悪いと思わず、十分に休んでリフレッシュすることは日々の眠りにとっても大切です。そして眠れないことにこだわらないこと。ゆっくりとでも規則正しい生活を心がけて、良い眠りのある日々を目指してください。

2 肌は自ら生まれ変わる

メタボリズムを正常に保つ

人は遠い昔、進化の過程で海から陸へ上がり、陸上で暮らすために紫外線や乾燥などの外的ストレスから体を守る、皮膚というバリアー機能を備えた組織を獲得しました。そのため私たちの肌はケガをしても自然に治癒するなど優れた自己再生能力を持っています。肌も同様に、自ら美しい状態を保つ力が備わっています。肌が本来持つ再生能力を発揮し、古い角質を落として生まれ変わるサイクルを「メタボリズム」といいます。このサイクルを正常に保つには、角層の湿潤化によって肌再生の環境を整えること、様々な外的ダメージから肌を守ることが重要です。一人ひとりの肌は違い、100人100通りの手入れ法があります。自分の肌に合った方法を知り、単に保湿するだけでなく、自分の肌を信じて自然な流れに逆らわないスキンケアが大切です。私たちは肌と共に生きている、と意識し、正しいスキンケアと規則正しい睡眠、この2つを活用して自ら美しくなる力を最大限に発揮する肌を手に入れましょう。

イプサ
丸田 寛子さん

同社ブランドマーケティング企画部商品開発グループ　マネジャー。2010年よりスキンケア商品の開発に携わっている。直近では、紫外線からだけでなく空気汚れからもブロックする日やけ止め乳液などの商品開発を担当。

第2部　トークショー

今日から実践！キレイを育てる正しい習慣

オムロンヘルスケア
金光 陽子さん

同社商品企画統轄部にて睡眠事業を担当、睡眠にまつわる情報を様々な角度から提供するサイト「ねむりラボ」を運営。睡眠改善インストラクター。

健康的な心身のため正しい睡眠を

浅利　以前からよく、午後10時～午前2時のゴールデンタイムに眠ると体に良い、といわれていますが実際にはどうなのでしょう？

林田　たしかに、成長ホルモンなどいくつかのホルモンは夜眠ると分泌されるというデータがあります。睡眠の深さや眠ってからの経過時間で分泌されるホルモンも違うようですが、就寝時刻には関連はないようです。ゴールデンタイムにこだわるよりも、睡眠の時間や質を確保することが必要です。

金光　何時に眠るかよりも睡眠には一定のリズムが大切です。20～40代の女性を対象に行った調査では、就床時刻にばらつきがないほうが肌の水分やハリ、透明感がアップするという結果がでています。日によって早く寝たり明け方に寝るなど不規則でなく、ほぼ同じ時間帯に床に入ることをお勧めします。

浅利　自分の生活習慣を知って就床時刻を見直すことが大切ですね。睡眠は翌日の顔にも影響します。

丸田　睡眠不足などで疲労がたまると肌のくすみ、乾燥、てかり、毛穴の開きなど様々な症状が現れます。肌本来のキレイになる力を発揮するために、たっぷり睡眠をとって、肌にも休んでもらうことが大切です。

林田　睡眠不足はストレスになり、免疫力や自律神経の働きを低下させるなど、心身に不調をきたす大きな原因になります。もし昼間の活動に問題を感じたら眠り方を見直してみれば解決策も見つかるでしょう。人は眠るために生きているのでなく、昼間の活動のために睡眠をとっています。良く眠るために、まずは朝起きてからの行動や生活習慣を見直すことが大切です。

浅利　スムーズに眠るコツや、質の良い睡眠のために実際に行っている工夫があればお聞かせください。

金光　忙しいと仕事モードを家に持ち帰りがち、寝るモードに切り替えるために寝る前のすごし方を見直すこと。それでも多忙なときは、夜眠る前にリラックスするために、柔らかな間接照明を利用したり、アロマを漂わせたり、ゆっくり入浴して体をほぐすと心地よく眠りやすくなります。

林田　私は日常的に没頭できる趣味を持って気持ちも体もリフレッシュしています。

浅利　それでも寝不足になってしまった朝、メークの奥の手を教えてくださいますか。

丸田　朝のスキンケア時に、時間がある場合には、1分でも良いのでマッサージし、シートパックを使うなど特別なケアをすることを勧めます。翌朝の化粧のりもよくなります。それでも肌にダメージを感じるときは、メークアップで上手に装えば、いきいきとした表情に見せられる、ということも知っておくといいですね。

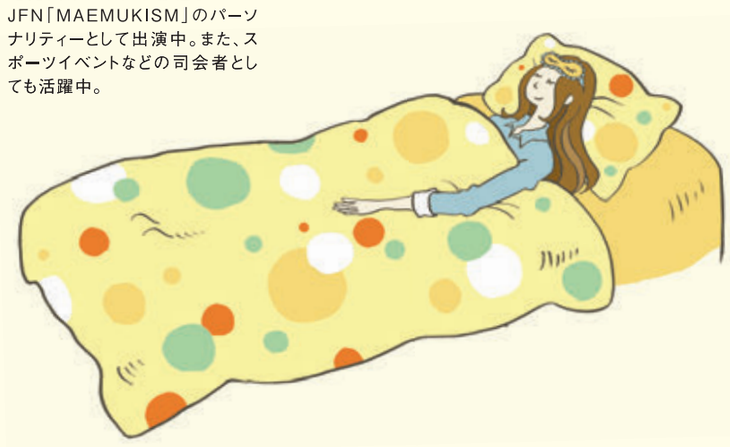
浅利　最後に、良い睡眠と美肌のためのアドバイスをいただけますか。

林田　夜クヨクヨしても、眠ることで朝はすっきりして前向きになれる、睡眠にはそういう力があります。一日の行動は朝にかかっています。朝からしっかり活動するために眠りを見直し、良い睡眠をとれるよう努めていただければと思います。

金光　肌も睡眠も暮らし方も人それぞれ異なります。情報に惑わされず、眠れなくてもプレッシャーに感じず、自分にあったリラックス法を見つけ、できることから実行してみてください。

丸田　夜帰ったらメークを落として洗顔し、保湿するといった毎日のベーシックな手入れも、気持ちを込めてキレイになると思って行えば効果もぐんと上がります。楽しみながら毎日のスキンケアをしてください。

浅利　情報に惑わされず自分の暮らしに合った睡眠をとること。肌が自ら美しくなろうとする力を睡眠によって最大限に引き出し、キレイになると感じながら肌の手入れをすること。美肌のためにできることを、きょうからぜひ実行していきたいですね。

フリーアナウンサー
浅利 そのみさん

ラジオ局のアナウンサーを経て、地元山梨のラジオ番組とTFM・JFN「MAEMUKISM」のパーソナリティーとして出演中。また、スポーツイベントなどの司会者としても活躍中。