

2020 年 4 月

運動後の入浴方法の違いが睡眠の質に及ぼす影響

4 月となり新しい生活が始まる方も多くいらっしゃるかと思います。

その中で生活が不規則になり睡眠を十分に取れていない方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は「運動後の入浴方法の違いが睡眠の質に及ぼす影響」について検証した論文をご紹介します。

引用：運動後の入浴方法の違いが睡眠の質に及ぼす影響

大平雅子, 山田雄大

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjhr/40/0/40_31/_pdf/-char/ja

本研究では、大学生・大学院生の男女 20 名を対象にランニングマシンを用いた運動を 30 分間行った後、38 度の全身浴を 15 分間、もしくは 38 度のシャワー浴を 15 分間実施し、その後 7 時間就寝した際の睡眠の質を調査しました。評価指標として、心拍間隔、睡眠脳波などの電気生理指標、OSA 睡眠調査票による心理的な指標を用いました。

試験の結果、運動後の全身浴の実施により、交感神経を鎮静化させ副交感神経の亢進を促すことによる睡眠の質向上の可能性が示唆されました。

オルトメディコでは睡眠の質評価試験の実施も可能です。

その他のヒト試験も実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

試験一覧：<https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。