



## チバソムのドクターが教示する睡眠と幸福



*Dr. Jason Culp*

自然療法部門の研究開発ダイレクター  
チバソム



*Dr. Purnima Siddhanta*

ホリスティックマネージャー  
ズラル・ウェルネスリゾート



*Joelle Alkhoury*

ファミリー&チャイルド スペシャリスト  
ズラル・ウェルネスリゾート

睡眠は健康な体を維持するために必要不可欠であり、筋肉や臓器に十分な休息時間を与えることによって、病気や怪我から回復し、体力と免疫力を向上させます。また、メンタルヘルスにも欠かせないもので、日中に処理される感情的および認知的なタスクから脳をリラックスさせることができます。

チバソムと、まもなくカタルでオープンするズラル・ウェルネスリゾート・バイ・チバソムの専門家が、睡眠の心と身体の健康に与える影響についてご紹介します。

### 睡眠サイクル

ぐっすり眠るための睡眠段階は、眠りの浅いノンレム睡眠（NREM）とより深いレム睡眠（REM）による8時間の睡眠サイクルによって形成されています。しっかりとした休息をあるためには、より深いレム睡眠段階に到達することが重要です。

### 睡眠が心と体の健康に与える影響

睡眠不足または睡眠過剰は、心血管疾患、肥満、気分障害、認知症など主要な健康問題の源であり、認知能力や社会的な能力に影響を及ぼします。特に学齢期の子供たちの睡眠不足は、うつ病、活動亢進、学校の成績低下など、感情的な問題を引き起こす可能性があります。十分な睡眠が取れない場合、扁桃体（怒りなどの否定的な感情を引き起こす脳の一部）の活動に影響を及ぼし、人はより苛立ち、感情的にも不安定になる傾向があります。

ズラル・ウェルネスリゾートのホリスティックマネージャーである Dr.Purnima Siddhanta は、十分な睡眠は睡眠不足からなる可能性のある2型糖尿病や心臓病など深刻な問題の予防にもなると考えます。



伝統的なアラブ・イスラム伝統医学（TAIM）は、最適な食事と栄養、十分な休息、適切な身体の動きと精神活動、最適な消化と排泄、そしてきれいな空気と適切な呼吸を通して心と体と精神の健康を維持する、中東で古来より伝承される癒しの治療法です。

ズラル・ウェルネスリゾートは、世界で最初の伝統的なアラブ・イスラム伝統医学を提供するリゾートとなるでしょう。伝統的な健康に対する考えは、現代科学の解釈も取り入れ、コンサルテーション、トリートメント、プロダクツ、ウェルネス・キュイジーヌ、フィットネスなどの実践を通してゲストに提供されます。

ズラル・ウェルネスリゾートのファミリー&チャイルドスペシャリストである Joelle El Khoury は、1日9～11時間の睡眠時間の確保は、家族全体の幸福に影響を与え、感情的な疲労を避け、家族全員の不安を軽減するのに役立つとアドバイスします。

### 睡眠の質を高めるためのヒント

- 良い食べ物と良い睡眠

伝統的なアラブ・イスラム伝統医学（TAIM）の教えによると、毎日の食事に高ビタミンと栄養価の高い食品（バナナ、クルミ、ケール、レタスの葉、サツマイモ、グレープフルーツ、蜂蜜、サフラン、アーモンド、ハーブティーなど）を含めると、睡眠の質が向上します。また、就寝前の重い食事は避け、温かいお風呂に入り、夕方には温かいオリーブオイルのフットマッサージをお勧めします。

- 睡眠環境

日々の悩みは寝室の外で解決し、ベッドの中では、本を読まず、テレビを見ず、ものを食べず、心配もしない、ことが大切です。ベッドに入って15～20分間たっても眠れない時は一度ベッドから出て、眠くなるまで日常的なことをしてから、ベッドに戻りましょう。睡眠環境は静かで、涼しく、そして快適でなければなりません。眠りにつくの助けるホルモンのメラトニンは、光によって抑制され、暗闇の中で放出されます。したがって、就寝の少なくとも1時間前にコンピューター、テレビ、スマートフォン、iPadの使用を停止して、できるだけ光の量を減らしてください。小さなベッドサイドライトで本を読むことはOK。さらに推奨される睡眠環境は、寝室からすべての電子機器を排除してデジタルフリーの環境を整えることです。（チバソムの自然療法部門の研究開発ダイレクター、Dr. Jason Culp のアドバイス）

- 家族はチーム

特別な夜のルールを決め、親が健康的な就寝時の決まりごとを示すことによって、子供たちを教育することも重要です。適切な睡眠衛生は、家族の絆、運動、そして家族全員の睡眠の質に必要です。

チバソムとズラル・ウェルネスリゾートでは、食事の指導（アルコールやコーヒーの削減など）、ライフスタイルの推奨（座りがちな生活の改善）、およびストレス管理など、専門家による睡眠障害の要因を特定した上で、修正の為のアドバイスを行っています。さらに、睡眠問題の原因となる可能性がある健康状態については、リゾートの専門スタッフや、ゲストのかかりつけ医による診察でフォローアップが必要です。



## 良い睡眠にオススメの食材を使った「クコの実とビーポーレンのミントフルーツサラダ」のレシピ

材料：4人分

スイカ 180g、キウイ 180g、パイナップル 180g、ドラゴンフルーツ 180g、  
文旦 180g、イチゴ 180g、ミントの葉 大さじ 1、オレンジジュース 1/2 カップ、ク  
コの実 少々、ビーポーレン（蜂蜜で代用可） 少々



作り方:

1. イチゴ以外のフルーツは角切りに、イチゴは半分、ミントの葉は細かく切る
2. フルーツ（イチゴ以外）、ミント、オレンジジュースをボウルに入れよくかき混ぜる
3. フルーツを盛り付けイチゴ、クコの実、ビーポーレンで飾る

\* フルーツは高ビタミンなものが多くあるので好みのフルーツでお試してください

### ABOUT CHIVA-SOM

タイ、バンコクから車で3時間のリゾート地ホアヒンにある世界有数のデスティネーションスパ「チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾート」は創業以来 26 年に渡りウェルネスリゾートのパイオニアとして数々の受賞歴に輝いています。新型コロナウイルス感染症の蔓延で海外渡航が困難な現在は、オンラインを通じて体験型のウェルネスサービスやデジタルコンテンツを発信しています。2021 年には、姉妹プロパティ「ズラル・ウェルネスリゾート by チバソム」がカタールにオープン予定。

26 周年チバソムアニバーサリー動画は[こちら](#)

07 2021