



睡眠について よく眠れるために



皆さんは最近よく眠れていますか？ 「忙しくて思うように睡眠時間がとれない」「なかなか寝付けない」「寝過ぎてしまう」など、睡眠に関していろいろな悩みを持った方がいるでしょう。そもそも睡眠とは何か、この機会に改めて考えてみましょう。

<1.睡眠について学ぼう>

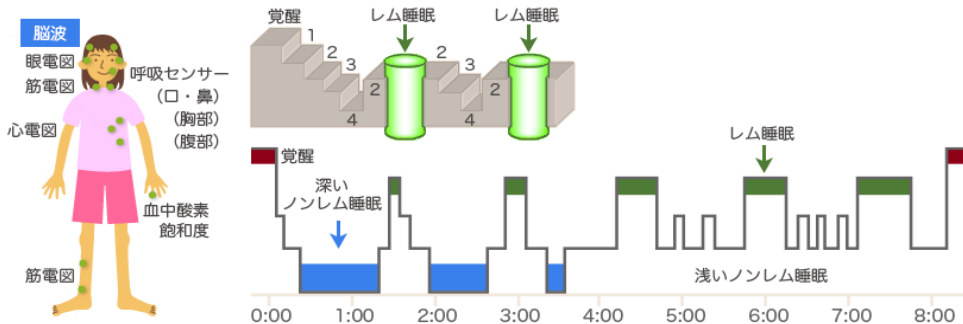
睡眠は、活動と休息のリズム現象を基盤に発達し、脳の進化とともに、大きく発達した脳をうまく休ませる機能が拡張されてきました。それゆえ、睡眠は単なる活動停止の時間ではなくて、高度の生理機能に支えられた適応行動であり、生体防御技術でもあるのです。

睡眠がうまくとれないと、脳の情報処理能力に悪い影響が出てきます。睡眠不足のとき私たちが感じる不愉快な気分や意欲のなさは、身体ではなくて脳そのものの機能が低下していて、脳が休息を要求していることを意味しているのです。

・睡眠のサイクル

レム睡眠・・・急速眼球運動（rapid eye movement の頭文字 REM からレム）を伴う睡眠。体はぐったりしているのに、脳は覚醒に近い状態になっていて夢を見ていることが多い。大脳を活性化させる眠り（大脳をノンレム睡眠の状態から目覚めさせる眠り）。

ノンレム睡眠・・・レム睡眠でない眠りという意味。ヒトでは、浅いまどろみの状態からぐっすり熟睡している状態まで、脳波をもとに4段階に分けることができる。大脳を鎮静化させる眠り（大脳を休ませ回復させる眠り）。



（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart>）

→健康な成人では、睡眠は深いノンレム睡眠（段階3と4）から始まり、睡眠欲求が低下する朝方に向けて徐々に浅いノンレム睡眠（段階1と2）が増えてゆきます。その間に約90分周期でレム睡眠が繰り返し出現し、睡眠後半に向けて徐々に一回ごとのレム睡眠時間が増加してゆきます。

・生物時計と睡眠

睡眠は一日を単位とするリズム現象で、脳内に存在する生物時計に管理されています。ヒトの生物時計の一日は、正確な24時間ではなくおよそ25時間であるため、生物時計をリセットして外界の24時間という昼夜リズムに合わせて修正する必要があります。

生物時計をリセットする方法の一つが**光浴**です。起床後、太陽の光を浴びると生物時計のリズムが修正され、その15～16時間後に眠気が出現することが示されています。そのため、光による生物時計のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝付くことができる時間が少しずつ遅れることが示されています。

<2.よく眠るためのテクニック>

・心づもりを変えてみる

○眠くなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない。

⇒寝つける時刻は季節や日中の身体活動量によって変化し、一年を通じて毎日同じ時刻に寝付くことが自然なわけではありません。無理に眠ろうと意気込むと、かえって緊張を高め、眠りへの移行を妨げます。自分に合った方法でリラックスし、眠たくなってから寢床につきましよう。

○眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。

⇒寢床に入る時刻が遅れても、朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましよう。朝の一定時刻に起きて太陽光を浴びることで、入眠時刻は徐々に安定していきます。

・生活習慣と睡眠

生物時計を整えてよく眠るために、他の生活習慣について自分で工夫できることを表1にまとめました。

表1

	よい睡眠を得るコツ	控えるポイント
運動	・就寝約3時間前の軽い運動	・就寝直前の激しい運動
入浴	・就寝2~3時間前 ・38度のぬるめのお湯で25-30分、42度の熱めのお湯なら5分程度 ・半身浴(腹部までを湯船につけ、約40度のお湯で30分ほど汗をかく程度に入浴)	・就寝直前に入浴は寝つきを悪くする可能性がある
光浴	・起きたらまずカーテンを開けて自然の光を取り込む(体内時計をリセット) ・照明は赤っぽい暖色系の蛍光灯が理想	・夜の光は体内時計を遅らせる ・白っぽい昼白色の蛍光灯は避ける
飲食	・朝食は簡単でも良いので糖分補給する(→脳のエネルギー補給)	就寝前の食事、喫煙、アルコール、カフェイン(コーヒー、チョコレート、緑茶など)



睡眠 Q&A

Q1. 昼寝の時間はどれくらいがいい?

⇒A1. 昼寝は午後の眠気を解消するのに効果的です。しかし、長く寝過ぎると目覚めの悪さが生じるため 15~30分程度の長さが望ましいとされています。

Q2. 寝だめはできる?

⇒A2. 睡眠の質と量は、寝る直前までの“過去”の情報に基づいて決められます。つまり 睡眠不足だった日の夜には深い眠りがいつもより多く出現して不足分を質で補っています。そのため、“未来”の事情をあらかじめ考えて余分な眠りを先取りしておくことはできないと言えます。

♣まとめ♣ 睡眠の不調は、からだやところからのサインかもしれません。皆さんも、睡眠を通して自分のからだやところの声に耳を傾けてみましょう。気になることがある方は、相談室でも一緒に考えることができます。ぜひ気軽にお立ち寄りください。

<引用・参考文献>

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart>

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014 <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html/>

井上昌次郎 睡眠の基礎 初心者のための睡眠の基礎と臨床 <http://jssr.jp/kiso/syoshin/syoshin.pdf>

白川修一郎 生体リズムと睡眠 初心者のための睡眠の基礎と臨床 <http://jssr.jp/kiso/syoshin/syoshin.pdf>

もっと知りたい方は
サイトを見てみてください



(学生相談室カウンセラー 飯塚志帆)