

9月　ぐっすり眠れていますか？

平成 27 年 09 月 01 日

全国健康保険協会ホームページより転載しました

健康情報

ぐっすり 眠れていますか？

「眠れない…」

多くの現代人が抱える悩みの一つです。
もしも眠れなくて困っているのであれば、
少し考え方を改めてみてはいかがでしょうか。
眠るための対処法を考えるよりは、
睡眠のしくみを知って生活を整えることが、
快眠への近道かもしれません。



睡眠のしくみ

眠りたい時間にきちんと眠ることができ、ぐっすり眠るためには、就寝時に**眠気がしっかり高まっていること**と、**覚醒水準が低くなっていること**が大事です。

眠気が高まる

「体内時計」と「頭の疲れ」の2つによって、眠気はつくられています。

体内時計

体内時計には約24時間のリズムがあり、光や社会活動によって調整されています。この体内時計のリズムに基づいて、眠気の高まる時間が決まります。

頭の疲れ

目が覚めてから、人はずっと頭を使っているため、頭にも疲れが溜まってきます。その疲れを解消するために、眠気が高まります。

覚醒水準が低下する

心身の調子が悪かったり、刺激を受けたりすると、覚醒水準が高まります。心身の状態を整え、刺激を少なくすることで、覚醒水準は低くなります。



よい睡眠をとるために

このような睡眠のしくみをふまえて、就寝時に眠気を高め、覚醒水準を低くすれば、眠りに入りやすくなります。

具体的には？

体内時計のリズムを正しく調整する

- 起床時刻を一定にする。
- 週末に寝だめをしたり、起床時刻を遅らせたりしない。
- 規則正しく食事をとり、歩いたり階段を使うなど、日中からだを動かす。
- 寝る前は携帯電話やタブレット、パソコンなどの光を避ける。

夜に頭の疲れが溜まっているようにする

- 昼寝をすることで日中に頭の疲れを解消しない。
- ※どうしても日中に眠気がひどい時は、午後の早い時間までに15～20分ほどの短時間の昼寝をするのは効果的です。ただし、短時間の昼寝に収めるのが難しい場合は、おすすめできません。

就寝時に覚醒水準を高めない

- 寝る直前に入浴や運動をしない。
- 寝る数時間前から部屋の明かりを落としてゆったり過ごす。
- 布団に横になってからいろいろと活動しない。
- 心配事を寝床に持ち込まない。
- 寝酒は、アルコール摂取後に体内に発生するアセトアルデヒドが覚醒水準を高めてしまうので厳禁。

このように生活を整えることで、よい睡眠は確保できます。それでも夜、布団に入っても眠れない場合は、寝ようと努力をすとかえって覚醒して眠れなくなることもあります。20分くらいしても眠れない時には、無理に眠ろうとしないで、寝床から離れて「穏やかな活動」をして、眠くなったら布団に入りましょう。また、体内時計を狂わせないために起床時刻は変えないことがポイントです。

コツは、「眠るために何かをしよう」とするのではなく、**ちょっとできたおまけの時間**なので、自分を心地よくする「穏やかな活動」をして、その時間を味わうことです。

穏やかな活動



たとえば、寝床以外のリビングなどで好きな音楽を小さめにかけて、雑誌をバラバラ読んでみることや、軽めのストレッチなどがおすすめです。

覚醒水準が高まる活動

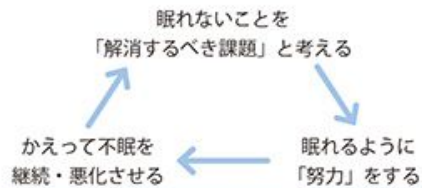


せっかく眠気が高まって途中で中断しにくいことは避けましょう。たとえば、没頭している趣味や仕事、本格的な掃除などです。

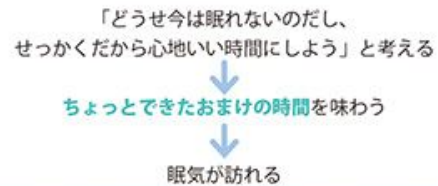
多少の不眠を感じたとしても

1日か2日ほど不眠を感じて、それに対処しようと努力すると、からだか「布団＝覚醒する場所」と記憶してしまったり、布団に入るだけで「今日も眠れないかも」と不安に感じたりしてしまうものです。ちょっとした不眠は誰もが経験するものです。1日か2日ほど睡眠不足となっても、その後は普段より早く眠気が訪れてリズムを崩さず眠れるので、一喜一憂する必要はありません。

慢性不眠につながる悪循環



不眠を感じても好循環を



※週に3日以上かつ2週間以上不眠が続く場合には、心身の不調がある可能性もあるので医師への相談をおすすめします。

まとめ

現代人は忙しく、何かを解決しようと答えを求めがちで、良かれと思って努力しても、かえって悪循環にはまってしまうことがあります。不眠についても同じことが危惧されるので、頑張って対処しようとしなくていいことがオススメです。眠れたら眠る。そして起床時刻は変えないで、日中をアクティブなものにしましょう。

〔監修〕
山本 隆一郎
上越教育大学
大学院学校教育研究科
臨床・健康教育学系
臨床心理学コース
准教授

神経の興奮を鎮める栄養素がとれる「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h27/270901>

< 出典 > 全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」