



上手な睡眠のとり方

しらとり ゆうき
白鳥 裕貴 (保健管理センター 精神科)

新年あけましておめでとうございます。冬の寒い時期は朝が早く、布団が恋しかったりしますね。かといって、寝坊を続けると、睡眠のリズムの乱れが出現することがよくあります。

睡眠は、習慣の影響が多いものです。夜型の生活をしていた場合に、急に早く寝ても、多くは寝付きません。寝付きなかったからといって、遅くまで寝ていると、ますます夜の寝付きが悪くなります。そこで、睡眠のリズムを整えるためには、夜早く寝るより、眠気を我慢して朝早く起きることが先になります。

人間も昔は野生動物と同じように生活していましたから、眠っている間に危機が迫れば逃げたり戦ったりしなければなりません。一方眠くなれば、餌をあさるのが野生の生活です。このため、眠気を我慢するシステムが体内に備わっていますから、眠くないのに眠ることは比較的難しくても、眠気を我慢することは比較的可能なはずで

す。体内時計も重要です。体内時計は、生体内で、1日の時刻を刻んでいます。一周で24時間と十数分といわれています。リセットされなければ、週に1時間くらいずつ、後ろにズレる性質があるのです。体内時計は、視交叉上核といって視神経が交差するところの少し上にあって、目から入った光に反応しリセットされます。朝に強い光を浴びると体内時計がリセットされるといわれています。

体内時計が働くことによって、自律神経のバランスも整います。自律神経は聞いたことがあるでしょうか。胃や腸の動きや心臓のリズムなどは自分の意思とは関係がなく、ひとりりで動いています。ひとりりで動く内臓の動きを、主に制御しているのが自律神経です。また、自律神経は、感情の動きに応じて働きます。不安や怒りで心臓は早く拍動し、胃腸の運動は抑えられます。逆にリラックスすると胃腸は良く動き、心臓の拍動はゆったりとしたリズムに変化します。朝起きることは体の健康のみならず、自律神経を介して心の健康にも重要なのです。

といっても、昼過ぎに起きる習慣の方が、突然早朝に起床するのはキツイものです。まずは起床時刻を一定にして、11時なら11時に起きるようにします。1～2週間毎に、30分から1時間位ずつ起床時刻を早めていきます。この際、たとえ寝る時間が遅かったとしても、起きる時間を一定にすることが睡眠リズムを整えるコツです。休日などで朝の予定がないと、つつい寝坊したくなりますが、同じくらいの

時刻におきる方が無難です。

もし昼間眠くなるようなら、昼寝も良いです。30分以上の昼寝は、夜の眠気に影響するといわれています。タイマーをかけて20分位で起きるようにします。これでも意外とすっきりするものです。またカフェインは摂取してから効き始めるまでに30分かかるので、摂る場合は、昼寝の直前に摂る方が良いです。

眠れないときに、スマホやPCで動画をみたり、SNSをチェックしたりする人もよくいます。時間はつぶせますが、睡眠にはよい影響を与えません。体内時計は朝の光を浴びてリセットされるわけですから、夜に光を見ると、時計のリズムは乱れやすくなるといわれています。スマホもPCもテレビも、バックライトといって、LEDなどの光源があります。このようなモニター類を見ることは、光源を見つめることになるのです。どうしても眠れないときは、紙のものを見るほうが良いと思います。文庫本でもマンガでも雑誌でも構いませんが、一度読んだことのある本をもう一度読み返すくらいが良いかもしれません。先が気になると眠れないこともあるからです。教科書を読んで眠くなる人なら、教科書もよいですね。また、光より音のほうが、影響が少ないと思われるので、ラジオなどもよいでしょう。

布団やベッドには、眠くなってから入るとよいです。布団の中では眠るだけにする“条件付け”をしたほうが、より寝付きやすくなるといわれています。

アルコールを摂取するという人もいます。確かにアルコールは寝付きをよくする作用がありますが、一方、睡眠を浅くしてしまいます。また、飲酒を“目的”でなく“手段”にするとアルコール依存になりやすいともいわれます。お酒を楽しむことを目的に仲間と集まるのは良いとして、“眠るため”、“憂さ晴らしのため”など飲酒を“手段”にしている場合は注意が必要です。もちろん未成年の飲酒は厳禁ですよ。

食事の時刻もリズムに関係があります。食事をすると、自律神経系のうち、副交感神経系が活発になり、胃や腸が活発に動きます。このタイミングがやはり体内時計のリズムに影響しますので、なるべく同じくらいの時間に食事をとれた方がよいと思います。日中はできるだけ活動的に過ごすこともよいです。昼間の適度な有酸素運動は、寝付きを良くしてくれます。

病気の影響で眠れないということもあります。薬での治療は保健管理センターで可能ですので、心配な時は、ご相談ください。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410
学生相談室受付 029(853)2415