

睡眠には脳と体を休めて疲れをとる働きや、情報を整理して記憶として脳に定着させる働き、骨や筋肉の成長を促す働き、気分を安定させる働き、傷ついた細胞を修復する働き、免疫力を高める働きなど、多くの働きがあります。これらの働きが発揮されるには、良質な睡眠をとることが大切です。

睡眠が不足すると…

イライラしたり



疲労感・倦怠感を感じやすくなったり



集中力・判断力が低下したり



日中眠くなったり



病気になりやすくなったり



…等が起きやすくなります。

睡眠不足が積み重なっている状態の事を睡眠負債と言います。睡眠負債をそのままにしていると、命に関わる病気の危険性を高めたり、生活の質を低下させたりすることにつながるため、注意が必要です。休日に寝だめをするという人もいますが、寝だめでは睡眠負債を解消することはできません。睡眠負債を解消するためには睡眠時間をしっかりと確保すること、朝型の生活リズムをつかってしっかりと朝日を浴びることなどが大切です。

就寝前のスマホ・パソコンの使用を控える

夜に明るい光をたくさん浴びると、眠る準備を促す「メラトニン」というホルモンの分泌が抑制されるためです。特にスマホから出るブルーライトには目覚まし効果があるので、就寝前は使用を控えましょう。



寝る前にものを食べない

寝る前の食事は胃や腸が活動するため、眠りを妨げる原因となります。バイト等で夕食が遅くなってしまった場合には、消化の良いものを選び、食べ過ぎないようにしましょう。特に肉や揚げ物等は消化に時間がかかるため控えることをお勧めします。



良質な睡眠をとるには

ぬるめのお湯につかる

人は体の中心部の体温(深部体温)が下がるときに入眠すると言われています。そのため、ぬるめのお湯(38~40℃)につかり、体温を上げておくと深い眠りが得られやすくなります。ただし、熱いお風呂は逆効果なので注意して下さい。



快適な睡眠環境を整える

布団の中の環境は、温度 $33\pm 1^{\circ}\text{C}$ 、湿度 $50\pm 5\%$ が良いと言われています。寝具は保湿性・吸水性・放湿性の良い、自分に合ったものを選びましょう。布団や毛布はベッドと壁の間に挟んだり、ベッドの横にテーブルを置くなどをすると、ずれ落ちにくくなります。



眠れない時は…

まずは体をリラックスさせてみましょう。深呼吸をしたり、仰向けになって全身の力を抜いてみたり、意識的に筋肉の緊張と弛緩を繰り返したりを試してみてください。

それでも眠れない時は、一度ベッドから起きて、離れてしまいましょう。なぜなら、ベッドに入っても眠れない状態を繰り返すと「ベッド＝眠れない場所」と記憶してしまうからです。ベッドから出たら、身体を興奮させないように穏やかに過ごしましょう。自分が退屈を感じる本を読むこともおすすめです。

もし、眠れない状態が週に3日以上、かつ3カ月以上続いている場合は、一度病院に行って相談してみましょう。