

## 健康な睡眠のための10か条 (Part 1)

秋の夜長、過ごしやすい季節になり、ついつい夜更かしして睡眠時間をけずりがち…。でも、睡眠には、ただ身体を休めるだけでなく、覚醒時の刺激で疲労した脳を回復させる働きがあります。脳には睡眠が必要なのです！少しでも快適で健康な睡眠を手に入れるため、以下のことを理解しておきましょう。今号は「健康な睡眠のための10か条」のうち1～4をご紹介します。



### 1：睡眠時間は人それぞれ。翌日の昼間に眠気で困らなければ、それで十分

人によって睡眠時間は違います。季節によっても違います。6時間とか8時間とか、時間にとらわれる必要はありません。また、人間は年齢を重ねるにつれて、必要な睡眠時間は短くなります。**昼間に眠気がなければ大丈夫**です。

### 2：定期的に運動しよう

基本的に、運動するとより早く、深く、長い睡眠が得られるようです。運動自体が睡眠に影響するのではなく、むしろ体温変化が睡眠に影響している可能性があります。運動すれば体温が上がります。すると身体は体温を戻すために汗を出し急激に体温を下げようとします。**体温が下がるときに眠りやすくなる**ので、運動してからしばらく時間がたつと睡眠が促進されやすいのです。その為、運動や入浴といった体温を上げる活動は、寝る2時間以上前にしましょう。

### 3：寝室を快適にして、光や音が入らないようにしよう

年齢を重ねると小さな音や光でも睡眠の妨害になります。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠がありますが、レム睡眠時には脳が活発に活動しています。身体が動かないような仕組みができていて、レム睡眠時の脳は外部刺激を受けているのです。脳の機能回復のためには、**寝室の音や光をシャットアウト**しましょう。**遮光効果の高いカーテンにする、アイマスクを使う、耳栓を使う**・・・など工夫しましょう。

### 4：寝ている間、寝室を快適な温度に保とう

暑いよりも**寒い方が睡眠に向いています**。もちろん寒すぎないことが大切なので、『やや寒いけど掛布団何枚か使っていれば暖かい』くらいがベストの温度環境です。



Part2 は 10月中旬にお届けします。

【出典】自分でできる「不眠」克服ワークブック  
渡辺範雄 著 創元社

## 健康な睡眠のための 10 か条 (Part 2)

前回の 1~4 か条はいかがでしたか？日常生活に取り入れられそうなことがあったら、そのまま続けてみましょう。今号は「健康な睡眠のための 10 か条」のうち 5~8 条をご紹介します。



### 5：規則正しい食生活をして、すきっ腹で寝ない・寝る前には水分をとりすぎないようにしよう

**空腹は眠りを妨げます。** お腹が空いて眠れないようだったら、ホットミルクなどを摂りましょう。でも、食べ過ぎたり、カフェインが入っているものを飲むのは避けましょう。また、**寝る前の 2 時間以内に摂る水分は、コップ 1 杯くらいを目安にしましょう。**

### 6：カフェインの入ったものは午後 3 時を過ぎたらとらないようにしよう



実は、カフェインの影響については諸説あります。ただ、**寝る前のコーヒーは問題**だと思います。ポイントは「どのくらいの量を、何時にとればいいのか」ですが、それを決めるのは簡単ではありません。睡眠がとれているならば気にしなくて良いですが、**慢性的睡眠不足に悩んでいる場合は、一日の早い時間に摂ることをおすすめします。**

### 7：寝る前の 2 時間や夜中は、アルコールをとらないようにしよう

アルコールは、カフェインと同じく、扱いがとても複雑です。アルコールによってリラックスでき、寝つきが良くなると感じている方もいるでしょう。しかし、**アルコールは、体から比較的早く抜けるので、離脱症状が生じ、それが不安や不眠につながります。** また、脱水状態を作るので、のどが渇いて夜中に目が覚めてしまうかもしれません。睡眠が不足しているのならば、寝る前のアルコールはやめましょう。



### 8：寝る前の 2 時間や夜中は喫煙を避けよう

カフェイン同様、ニコチンには神経を刺激する作用があります。なので、寝る前に吸うと寝付くのが難しくなります。また、ニコチンもアルコールと同じく離脱作用をきたすことがあります。気を付けてくださいね。



良い睡眠のためには、  
しない方が良いことがたくさんあるんだね。  
Part3 は 11 月上旬にお届けします。

【参考】自分でできる「不眠」克服ワークブック  
渡辺範雄 著 創元社

## 健康な睡眠のための 10 か条 (Part3)

さて、健康な睡眠のための 10 か条も今号で最後です。



### 9：昼間の悩みを寢床に持っていかないようにしましょう

これは言わば“当たり前”のことですが、わかっている、そううまくいかないもの。しかし、どう考えても『悩み事を持っていかない方が良いのは明らか』なのです。

まず「**悩み事を持っていると、本格的に覚醒する機会を増やしてしまうから、やめた方が**良い****」です。睡眠の間、脳はず〜っと休んでいるわけではありません。実は、脳が活発に働く REM 睡眠に続き、人は 10 秒〜90 秒間くらい目が覚めています。REM 睡眠は一晚に 4〜5 回あります。もし、昼間の悩みを寢床に持っていったら、一晚に 4〜5 回その問題を考える機会になり、本格的に覚醒する機会にもなってしまいます。



また「**夜は考える能力が落ちていて、考え事がうまくいくはずがないので、やめた方が**良い****」です。脳の中で真夜中にぐっすり眠っている部分は、物事を論理的に考える部分です。この部分がうまく機能していないときは、ちょうど酔っ払った状態と同じで、いくら悩みを解決しようとしても空回りになってしまいます。

悩みごとは寝る前にリストにして書き出し、机の上に置いてから寝ましょう。寢床の中で悩みごとが浮かんだら、寢床から出てリストに加え、それ以上は考えないようにします。こうした習慣を続けることで、悩みごとを寢床にもっていかない癖がついてきます。

### 10：眠ろうとして頑張らない、夜中に時計を見ないようにしよう

これも大切なことですが、“頑張らない”“時計を見ない”のは結構難しいかもしれません。しかし“頑張る”しまつては、睡眠に入る準備が整いません。また“時計を見る”と不安になったりイライラしてしまい、睡眠からほど遠い状態になってしまいます。

睡眠はサーフィンに例えられることがあります。サーフィンは道具や体調などの準備を整え海に入ります。海に入ったら、波を待ちます。波が来たときそこに居て、タイミングよく乗ります。その時、身体に不自然な力が入っていたら、うまく乗れません。睡眠も同じで、**リラックスした状態で準備を整え、眠気を待ち、眠気がきたら乗るだけです。**

目覚まし時計をセットしてあれば、夜中に時計を見る必要はありません。色んなことを気にせず、できるだけ力を抜いて、眠気が来たら自然にすることができる状態にしておきましょう。



良い睡眠習慣をつくって  
健康で充実した毎日を送ってください

【参考】  
自分でできる「不眠」克服ワークブック  
渡辺範雄 著 創元社