

眠る力

睡眠負債

突然ですが、みなさん眠れていますか？「春眠暁を覚えず」という言葉もあるように、気候がよくなるとどうしても朝起きにくくなりがちですが、中にはそういう状態が慢性化している方も少なくない気がしています。なかなか寝付けない、寝た気がしないなど、睡眠にまつわるトラブルは様々な症状で顕れ、現代病のひとつとも言われています。そういう状況にあって、近年の睡眠研究の中に「睡眠負債」という言葉があります。



睡眠負債(すいみんふさい、英:Sleep debt)は、William C.Dement 教授(スタンフォード大学)により提唱された言葉で、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼすおそれのある状態である。

<http://ja.wikipedia.org/wiki/睡眠負債>

このことからわかるように、疲労回復に睡眠は不可欠です。また、私どものメンタルヘルス相談に来られる方の多くに不眠の症状が見られており、不眠と精神障害との関連性については専門者の間で一致した見解でもありません。

リラクゼーション

一般的に、成人でも睡眠時間は6時間～8時間必要で、眠り始めの90分が重要とされています。

これは睡眠の「時間」(量)と「深さ」(質)のことを指しているのですが、適正な睡眠時間は年齢など個人差もあると考えられることから、健康的な睡眠にとってより重要なのは「眠りの深さ」であると考えられます。つまり、「量」よりも「質」が大事ということですが、そのために寝つきを良くする工夫が必要です。よく知られているのが、眠る前に刺激物を取らない、軽いストレッチやゆったりした音楽、ぬるめの入浴などリラクゼーションを心がけることです。



自然の力を信じて

ところで心理療法におけるリラクゼーションとしては、漸進的弛緩法や自立訓練法などがあります。特に漸進的弛緩法は、これまで震災による被災地支援の中でも用いられ、心身のリラックス効果を高めるとされています。またこうしたリラックスが入眠にも影響することから、不眠改善効果についても知られるようになりました。しかしながら、これを行えば必ず眠れるというものではありません。大事なことは、どのような方法であっても、眠ろうという意識をゆるめることです。そのためには意識を他に向けなくてはなりません。そこで体をリラックスさせることに意識を集中します。



本来、眠るという行為はヒトに備わっている自然な働きです。「眠ろう、眠ろう」ではなく、「力を抜こう」「リラックスしよう」と意識しながら、あとは本来自分自身に備わっている「眠る力」を信じて目を閉じます。疲れを翌日に持ち越さないためにも良質の睡眠がとれるようにしたいものです。

臨床心理士 溝口盛治

※ただし不眠があまりにも深刻な場合は、不眠外来など医療機関で医師による診察・治療を受けましょう。