

## 眠りに関する3つの質問

気温が急に高くなり寝苦しい季節になってきました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。突然ですが 下のイラストに心当たりがある方はいらっしゃいませんか？

① 布団に入ると5分以内に眠りにおちますか？



平均的な場合、布団に入ってから眠りに落ちるまで約11分。5分で寝るのは普段から睡眠が足りていない。「寝落ち」している可能性が高い。

② 布団の中で30分以上眠れないことがありますか？



週に3~4回布団の中で30分以上寝付けないう場合は生活習慣を見直す必要あり。

③ ストーリー性のある夢をよく見ますか？



頻繁にストーリー性のある夢を見る人は、眠りが浅い「レム睡眠」状態が長く、深い睡眠がとれていない可能性が高い。

### ◆1つでも当てはまる方に、お試しください◆

夏はシャワーだけでOK！(夏は湯船につかる時間は10分以内、38度~39度くらいがベスト)

湯船に20分以上つかっていると「のぼせ」や、汗をかいたりします。「のぼせ」は、脳の自律神経が体温調節のために疲れ、これ以上体温調節ができないという脳の悲鳴です。このように脳を追い込むと睡眠のリズムも悪化します。※冷え性の方は、最後に足首にシャワーで熱いお湯をかけるようにしてください。十分温まりますよ。

夏でも冬用の布団を使おう！大切なのは「頭寒足熱」。エアコンは朝まで消さない。

エアコンを消してしまうと朝方は暑く寝汗をかいたりします。汗をかいて運動しているのと同じ状況になってしまい、深い睡眠にはなりません。室内を涼しくし、冷たい空気を吸うことで脳がクールダウンできます(設定温度は 女性 約26℃ 男性 約24~25℃がめやす)。体は冷やしすぎないように冬布団をつかってください。

寝る前にチョコレートをたべてもよい！「ナイトチョコレート」のすすめ。

あまりに空腹感があると寝つきが悪くなります。最近の研究では、空腹感がある場合はチョコレートを1~2片(100kcal程度)を食べたほうが睡眠にとって効果があることがわかってきました。

【参考】梶本修身『スッキリした朝に変わる睡眠の本』PHP研究所、『なぜあなたの疲れはとれないのか』ダイヤモンド社

### ◆眠れないのは「<sup>エイジング</sup>加齢」のせい？~大切なのは、「睡眠時間」ではなく、睡眠の「質」~◆

布団の中で、「眠れない」ともんもんとする夜は、思い切ってベッドから出て、ぼんやりと星空を眺めたり、好きな音楽を流したりしてお過ごしください。「ベッド(布団)」と「眠れない経験」との結びつきが強化されて、「布団を見ると、(眠れるかどうか)緊張する。」といったような悪循環をさけるためです。

また、中高年の方は、朝までに何度も起きたり、早朝に目が覚めたり、といったような経験は自然に増えていくそうです。少し寂しい気もしますが、加齢による睡眠の質の低下だと諦め、リラックスして過ごすことを心掛けていただければ、と思います。「眠ること」にこだわるのではなく、「脳を休めること」にこだわってください。

寝ずに頑張らないといけない時もあるかもしれません。そんな時は2日間(48時間)で収支をあわせてください(※)。だいたい2日間で合計12~16時間寝ていれば問題ありません。

「過去の失敗」などが頭から離れず、心がざわざわしてじっとしてられない、眠れない、といったような気分にとらわれた時は、健康福利課の相談窓口を利用してみませんか？(予約受付087-832-3798/3860)。誰かと話してみたら、ちょっとだけ気分が変わるかもしれません。

※中井久夫『精神科医がものを書くとき』ちくま学芸文庫

