



日々の睡眠について



①毎日の起床時間は一定ですか？

- 平日と休日では起きる時間に2時間以上差がある
- 休日にたっぷり寝て疲れがとれたはずなのに、平日に起きるのが辛い
上記のようになってはいませんか？



それは、平日に満足する睡眠が得られず休日に寝すぎたため、睡眠のリズムが崩れ平日がだるい、という状態かもしれません。いわゆる時差ぼけに似た状態になっている可能性があります。

日々の睡眠不足を休日にある程度補うことは可能ですが、あまり長く寝すぎると休み明けが辛くなってしまいます。休みの日にたくさん寝てしまう、そんな時は、平日との差を2時間以内に抑えるようにしたり、休みの前日にいつもより早く寝付くようにしたりすると良いようです。



②睡眠と心の関係

心を安定させたり、意欲を出させたりする役割のあるセロトニンという脳の神経伝達物質があります。良い睡眠をとると、朝起きたときに脳内で作られるセロトニンの分泌量が多くなります。セロトニンは起床後14～16時間後に眠気を誘うメラトニンというホルモンへ変化します。

よって、良い睡眠をとると、セロトニンが十分に分泌される→心が安定→良い睡眠、という好循環が生まれます。

また、睡眠不足は、脳にある扁桃体という感情の動きをつかさどる部分が過剰に反応するようになるため、イライラしやすくなったり、気分が落ち込みやすくなるようです。



③ 良い睡眠をとるには

- **起床時間を統一する**…良い睡眠を得るには、サーカディアンリズム（体内時計のリズム）を整えることが大切です。起きた時間により眠くなる時間がほぼ決まるため、毎日同じくらいの時間に起床することで、調子よく活動でき、入眠時間もある程度定まり眠りやすくなります。他にも、朝日を浴びたり、朝食を食べることでサーカディアンリズムが整います。
- **寝る一時間前にリラックスタイムをつくる**…休息状態へ移行していくこのタイミングで、激しい運動や仕事をすると脳が覚醒してしまいます。スマホもその一因のようです。音楽、読書、アロマなど自分がリラックスできる方法を見つけてみましょう。
- **寝室の照明は、人がいるかどうかわかるけど、誰がいるかは認識できないくらいの暗さが理想**
…暗さの調整では、電気を消してカーテンを少し開けておく、直接光が目に入るのを防げる位置で豆電球や間接照明を利用する、などの工夫ができます

ここに挙げたものは一例です。無理なくできる方法を見つけ良い睡眠をとり、元気に過ごしたいですね。



参考文献

寝ても寝ても疲れが取れない人のための スッキリした朝に変わる睡眠の本 梶本修身著 PHP