

睡眠

人の健康にとって睡眠はとても大切なものです。一日の疲れを癒し、翌日に向けてのエネルギーを蓄えるために欠くことのできないものです。若い人では、疲労からの回復も早いのですが、時には睡眠の効率が悪くて疲労が残り、体調を崩したりすることもあります。睡眠不足では疲労が脳に残り、目覚めていても半分眠っているような状態になって勉強に支障をきたします。

個人の生活習慣や行動によっておこる 〈睡眠障害〉

- カフェインは摂取量が多いと寝つきが悪く眠りが浅くなり、夜間の中途覚醒を増やします。
- アルコールは入眠を促します。しかし夜間の中途覚醒が起こりやすくなり、睡眠の質を悪くします。
- 就寝前の激しい運動は覚醒作用を生じます。
- 騒音や温度・湿度の適切でない寝室環境（寝具・パジャマ類も含めて）も覚醒作用を生じます。

睡眠時間帯が後方へずれたまま習慣化してしまう夜更かし型の人がみられますが、昼夜逆転の生活を続けていると、肉体的にも、精神的にもさまざまな支障が出てきます。

そこで次のように心がけてください。

1. 遅くとも24時までには就床し、朝は7～8時ごろには起床する。
2. 6～8時間は睡眠をとる。睡眠時間に個人差はありますが、十分な睡眠で疲労回復をはかってください。



〈快眠の工夫〉

- 寝室環境を整える
温度・夏20～25℃、冬12～18℃
湿度・40～60%前後
外の光や騒音を遮断するためには厚めのカーテンを引く。明るくないと眠れない人はやわらかい光の間接照明にかえてみる。
- 枕を選ぶ
リラックスして立っている状態が寝るときにも一番楽な姿勢といわれています。そのときと同じ顔の角度になるような枕が理想的。やや硬めで、寝返りを打っても頭が落ちない大きめの枕。首や肩に負担をかけないためには寝たときに心臓よりも頭が上になる高さが理想。
- 寝具・寝衣を選ぶ
寝ているときはコップ一杯分の汗をかき体温が低下する。シーツは吸湿性と保温性の高い天然素材がおすすめ。かけ布団は軽めで肌触りのよい素材のものを。
- 軽い筋力運動
布団の上で軽く筋肉を動かして、心地よい疲れで眠りを誘いましょう。
- 音と文字で誘眠
ふだん読まないような本や難しい本を読む。抑揚のない単調なリズムの音楽や単純な音をかけてみるのはいかがでしょうか。
- スマートフォン・パソコンの使用を控える
スマートフォン・パソコンからの光は、目の疲れ、体内リズムの乱れを引き起こし、睡眠量や質に、様々な影響をおこします。就寝2時間前には使用を控えましょう。

