

カウンセリングルーム通信

第12号 (2023年4月号)

睡眠について

—— 春眠暁を覚えず —— 『春暁』という漢詩の馴染み深い一節です。

“春はぐっすり眠れるので、夜が明けたのに気づかず寝過ぎてしまった”。
なんと気持ち良さそうな情景です。これは作者が世間を離れた生活を送る中で作った詩であるため、残念ながら、皆さんはこんな風に眠ってられない日が多いでしょう。相談を受けていると、多忙のため睡眠時間が取れない、という話を聞くことも少なくありません。



睡眠には ①記憶の整理（脳の疲れをとり、記憶を整理する）②疲労回復（体の疲れをとり、病気の回復を促す）③修復・成長（傷ついた細胞を修復し、体の成長を促す）という役割があり、全身メンテナンスの時間ともいえます。そのため、睡眠が十分にとれないと、免疫機能が低下し病気にかかりやすくなる、精神機能やパフォーマンスが低下する、ホルモン分泌や自律神経機能が乱れる、など様々な問題が生じます。睡眠不足でミスを連発した、などは誰でも1度は経験があるでしょう。4時間睡眠を2日続けただけで食欲を抑えるホルモンが減少し、食欲が増大するというデータもあるなど、短期間の睡眠不足でも心身に影響を及ぼすことが分かっています。

また、安定した睡眠とは、①量 ②質 ③リズム・タイミング（規則正しさ）の3つの条件が揃うことが必要です。適正な量は人によって違うようですが、あまりに短い時間は良くないようです。そして、夜中に目が覚めないか、だいたい毎日同じ頃に寝起きしているか、ということも大事です。

一度、自分の現在の睡眠について振り返り、あまり良くないと思った方は、睡眠習慣を少し変えてみると良いかもしれません。睡眠のための良い習慣として、午後のカフェインは控える、夕食は寝る3時間前には済ませる、入浴は寝る1～2時間前には済ませる、22時以降はPC・スマホは控えめにする、入眠のルーティーンを持つ、などがあります。ただ、一方で、眠らなければいけない、と色々気を付けて生活することで眠る頃に緊張が高まったり、眠れないと不安になったり、というのもよくある話です。眠ろうと必死にならないことも大事です。無理せず、自分に合った睡眠習慣を身につけて、ほどほどに良い睡眠がとれることを目指しましょう。“ほどほど”の助けになりそうな情報や心構えを書いてみます。

2日で収支を合わせる 睡眠は1.5～2時間を1単位として考えることができ、4～5単位が必要とされています。つまり短い睡眠で足りる人でも6時間、長めの人には10時間程度必要です。1日不足した分を翌日補って睡眠の収支をあわせると心身の健康が保ちやすくなります。1日くらい眠れなくて大丈夫です。ただ、2日以上続けての睡眠不足には気をつけましょう。

朝寝坊について 休日はゆっくり眠れて嬉しいですが、普段起きる時間より100分以上遅くならないように気をつけてみましょう。通常7時に起きる必要がある人は朝寝坊しても9時前くらいには起きると、睡眠のリズムが保ちやすいようです（脳は遅れた時間を前に戻すのは苦手なのだから）。

諦めて眠る テスト期間中、夜中になっても課題が終わらず眠れない日が続く時がありますね。そういう時は、眠ってしまいましょう。6時間眠り、すっきりした頭になれば、課題が進むかもしれません。

睡眠不足から心身の調子を崩すこともあれば、調子が悪いから眠れないこともあります。自分で工夫してみても睡眠に関する悩みが解決しない時は、ぜひカウンセリングルームに相談においでください。

“春眠暁を覚えず”のように眠り足りて、満足できる日が少しでもあるといいですね。

