

私と健康 私と睡眠

もう年も明け、寒さが厳しくなってきましたね。朝、なかなか布団から出られない人も多いのではないのでしょうか。気持ちよく目覚めるためにも、しっかり睡眠をとることが大事です。ここでは、ぐっすり眠るための方法をお教えます。(Amy)

光と睡眠

睡眠には光が大きく関係しています。眠る前に強い光を浴びると、布団に入っても目が冴えて眠れないことがありますか？

眠気を引き起こすホルモンには、メラトニン（N-acetyl-5-methoxytryptamine）というものがあります。メラトニンの血中濃度が高くなると、人は眠気を感じます。メラトニンは朝起きて約14時間後に分泌され始め、分泌開始からほぼ2時間で眠気をもよおすのに十分な量となります。しかし、光（太陽光や、照度が300～400ルクスで「白色」「昼白色」「昼光色」といった色の光、青白い水銀灯など）を、長時間（30分～2時間）浴びるとメラトニンは分解され、眠気がなくなるのです。このため、寝る前に強い光やテレビ、パソコンなどを見ることは避けた方がいいでしょう。

このとき、次にメラトニンが分泌され、眠気を感じるのには約90分後になります。逆に、朝に強い光を浴びるとメラトニンが分解され、また体内時計もリセットされるので、すっきり目覚められます。

私と睡眠

それでもよく眠れない？ この他にも睡眠に影響を与える要因はたくさんあります。よく眠れる環境を作るためには……

- ☐ 毛布や掛け布団のサイズを自分に合わせる。
- ☐ お風呂に入る、本を読む、リラックスするなど、寝る前に必ずすることを作る。
- ☐ 夜には、カフェイン入りの飲み物を飲まない。
- ☐ 就寝時間はなるべく一定させる。
- ☐ 夕食は、就寝の少なくとも3時間前に済ませる。
- ☐ 寝室を静かにする。
- ☐ 寝室を適温にする。
- ☐ ベッドの居心地（寝心地）をよくする。

などのことに気をつけてみましょう。

はみだし
すてーじ

はみだし者になる気はさらさらありません。
⇒これであなたも立派なはみだし者です。

冬と睡眠

では、寒い冬にぐっすり眠るためには、どうしたらいいのでしょうか？

人は眠りに落ちるとき、深部体温（体の中心の温度）が下がります。また、その下がり具合が大きいほど、眠りは深くなります。つまり体温が下がりやすい状態であれば、よく眠れるのです。具体的には、湯たんぽ、（就寝1時間以上前の）半身浴などが効果的です。ちなみに、眠気を感じている子供の手足が暖かいのは体の中心の熱を外に出しているからだとか。

また、牛乳に含まれるトリプトファンは、左で述べたメラトニンの材料となります。就寝前のホットミルクは、理にかなっているのですね。

睡眠と学習

テスト前日、明日までに大量のノートを見直し暗記しなければならない。そんなとき、猛烈な眠気が全軍総攻撃を仕掛けてきた！ このまま徹夜して勉強すべきか、それとも少しでも横になるべきか……**どうする？ どうする俺！**

学習したことを長期記憶に入れる過程では、ニューロン（神経細胞）の接続そのものが変わります。それを促進するのがレム睡眠と考えられています。学習後の被験者にレム睡眠をとらせなかった場合と、ノンレム睡眠をとらせなかった場合を比較したところ、前者のほうが学習結果の定着が悪かったという実験結果もあります。また、睡眠欲は食欲や性欲と同様、根源的な欲求であり、睡眠不足の状態では認知能力が低下してしまいます。

*レム睡眠……入眠後90分ごとに現れ、眼球運動を伴う睡眠の一段階

睡眠時間を削って勉強するのもいいですが、少し休憩を取るのはいかがですか。もちろん、このような事態にならないほうがよいのですが。

これらを全て実行するのは不可能かもしれませんが、しかし、テスト前の今こそ、自分の睡眠を見直すいい時期ではないでしょうか。では皆さん、私はそろそろ寝ます。おやすみなさい。

(農・1 そろそろ冬眠)
(残念でした；編)