私と健康

どうしても、徹夜する？

徹夜のリスク

徹夜はみなさんの想像している以上に心身への悪影響が大きいものです。激しい眠気が集中力を低下させ、疲労により免疫機能が低下し、気分の悪さやストレスを感じやすくなってしまいます。

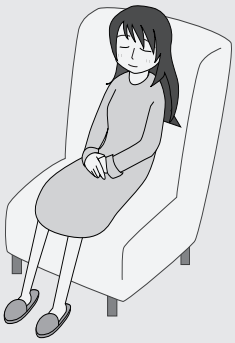
眠気を取り除く

リスキーとはいえ、忙しい京大生にはどうしても徹夜をしなければならない日もあるでしょう。そんな人たちのために、効果的かつなるべく負担の小さい眠気対策法をいくつか紹介します。

仮眠をとる

作業の合間に、短時間（10～15分間）の仮眠を入れましょう。短すぎると効果は薄く、長すぎると起きた時に気だるさが残ってしまいます。

寝心地があまりに良いと起きられなくなるため、肘掛け椅子などに腰掛けて仮眠をとるのが理想的でしょう。



シャワーを浴びる

冷水だけや、ぬるま湯のシャワーは副交感神経を刺激してかえって眠気を誘ってしまいます。眠気覚ましのシャワーは、まず熱めのお湯で体の中枢を温めたあと、ほんの数秒だけ冷水でさっと汗を流すように浴びると、シャキっとサッパリ、効果的です。

対睡魔アイテム

ガム、スルメ、カフェイン錠剤、目薬、冷えピタ、目の下に塗るメントール系塗り薬、鼻毛を抜くピンセットなどがおすすめです。

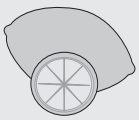
※効果には個人差があります。

禁忌アイテム

夜食や加糖缶コーヒーを摂取すると、血糖値の急激な変動が起こり、その際に強い眠気を催してしまうことがあるので、できるだけ控えるようにしましょう。

アフターケア

徹夜明けは体が疲弊しています。ビタミン・クエン酸の含まれる酸っぱい食品や、ポリフェノールの含まれるチョコレートなどを摂取しましょう。疲労回復効果があります。また、徹夜後はお風呂に入るなどリラックスして、早めに体を休めるように心がけましょう。



終わりに

徹夜の危険性と眠気対策法の両方を紹介しました。ですが、徹夜に頼らない生活を送ることができれば、それに越したことはないですね。

参考文献

・朝倉書店『脳と睡眠』北浜邦夫
・朝倉書店『眠気の科学―そのメカニズムと対応―』井上雄一・林光緒
・講談社『ヒトはなぜ人生の３分の１も眠るのか？』
ウィリアム・C・デメント

はみだしすてーじ

10月のわたしへ。もう夏休み終わったよ。
⇒えっ……私の夏休み……短すぎ……？

（工・３　モルノード）
（俺たちの夏休みはこれからだ！；編）