

良質な勉強は 良質な睡眠から

私と健康

暖かな陽気の中、講義中に眠くなってしまった経験はありませんか？ 実はその原因は陽気ではなくあなたの睡眠習慣かもしれません。正しく睡眠をとり、しっかり講義を受けましょう！（赤黒葉）



大学1年生（以下、大）：大学の講義は1コマが長いから眠くなっちゃって最後まで集中できないな……。
睡眠博士（以下、博）：その眠気は長い講義時間のせいではなく、日常生活の睡眠不足によるものかもしれないぞ！
大：うわっ、急に出てきてあなたは誰ですか？
博：私は人呼んで睡眠博士。君に正しい睡眠の知識を授けてあげよう！

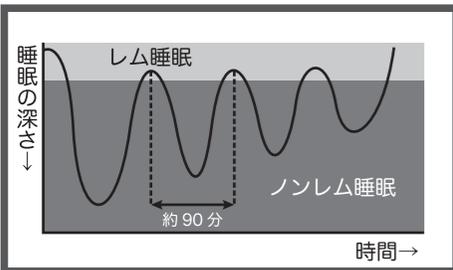


～意外と知らない睡眠のウソ・ホント～

Q 90分サイクルで睡眠をとれば起きやすいってホント？

A 個人差があるために一概に正しいとは言えません。

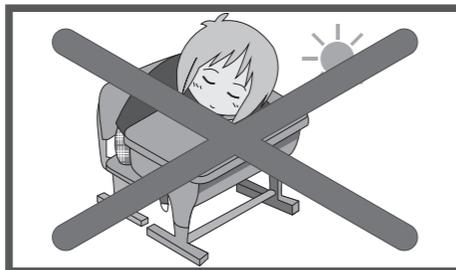
90分で目覚めやすいというのは、「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の周期が平均90分程度であることから言われています。しかし、この周期には個人差があり、さらに同じ人でも日によって少しずつ異なるので必ず起きやすいわけではないのです。もし90分の倍数で睡眠をとっても寝起きが悪い場合は、睡眠時間を少し調整してみるといいでしょう。



Q 「寝だめ」しておけば睡眠時間が短くても平気ってホント？

A 「寝だめ」で前もって睡眠時間を補うことはできません。

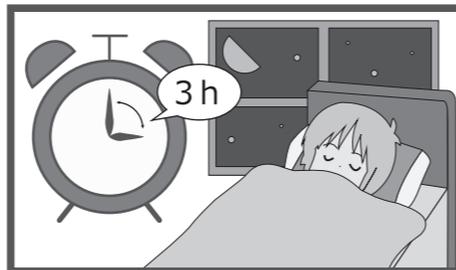
人間には起きている時間が長くなるほど眠くなる「恒常的睡眠欲」というものがあります。しかし体内時計は普段通りの時間に目覚めようとするので、寝だめをしたからといって夜更かししたときに「恒常的睡眠欲」は解消されないのです。もし日中に寝てしまったら、それは、今までの睡眠不足を補っているだけということなのです。



Q 22時から2時の間に寝るのが肌にいいってホント？

A 必ずしもそうとは限りません。メリットは別に存在します。

22時から2時を「睡眠のゴールデンタイム」ということがあります。それはこの時間帯に寝ることで朝日を浴びられる時間に起きることができ、体内時計を適切に保つことができるからなのです。肌に良いとされる成長ホルモンの分泌は眠りに入ってから3時間の間に多く分泌されるので、その間深く眠りにつくことの方が重要です。



大：今まで間違いを信じていたなんて……。もしかして90分サイクルなら睡眠時間が短くても眠くならないっていうのもウソ？
博：一概には言えませんが、ショートスリーパーと呼ばれる人は200人に1人程度の割合しかおらんから、睡眠はしっかりとるべきじゃな。
大：そうだったのね……。博士、これからどういう生活をすれば正しい睡眠がとれるのか教えてください！
博：もちろんじゃ。ここからは編集部員の失敗談や講義で寝ない工夫、良質な睡眠をとるためのポイントを紹介していくぞ。

はみだし
すてーじ

はみだしすてーじ上で歌って踊れる京大生になりたかったです（この号が出る頃にはニート）（法・院 めるくまーろん）
⇒今はみだしているあなたの姿はとても輝いていますよ！（輝かしいリアルも待っているはずですよ！）（編）

～コラム～ 編集部員に聞いてみました！

睡眠に関する失敗談

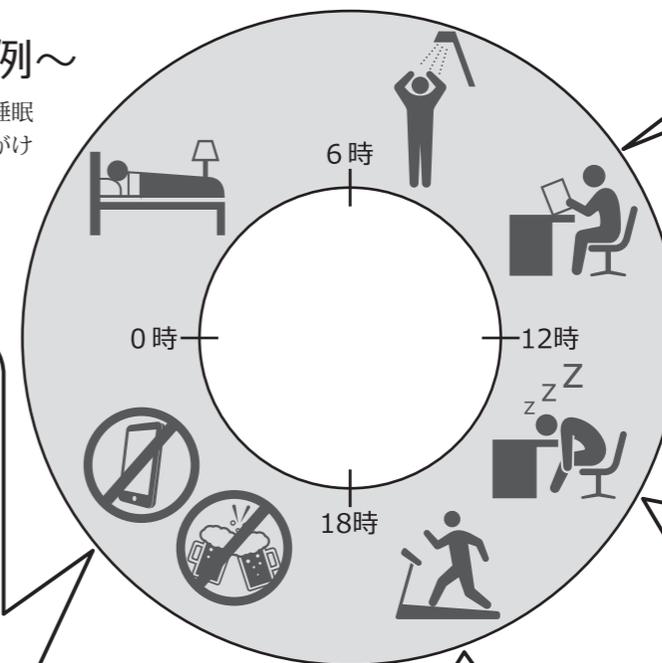
- 板書をとった方がいいものの、文字がぐちゃぐちゃで後で見返しても何を書いたかわからなくなってしまった。
- 朝起きられず、起きた頃には昼休みになっていた。
- 試験前に徹夜で勉強をしたが、試験中に眠くなってしまい結果を出すことができなかった。
- 夜更かしして遊んでいたら昼夜逆転生活になってしまった。

朝にスッキリと目覚める秘訣

- 熱めのシャワーで体温を上げる。
→体温が高くなると活動しやすくなります！
- 窓を開けて空気を入れ替える。
→新鮮な空気でリフレッシュしましょう！
- 太陽の光を浴びる。
→日光には体内時計をリセットする効果があります！

～睡眠サイクルの例～

これを参考に皆さんも正しい睡眠習慣で毎日を過ごせるように心がけてみませんか？



寝る前にはいけないこと

- スマホ、パソコンの使用
ブルーライトを夜に長時間浴びることで体内時計の調整をするメラトニンという睡眠ホルモンの分泌が抑制され、体内時計が狂ってしまうのです。
- カフェインやアルコールの摂取
カフェインは摂取後4～5時間程度覚醒作用が続くため、寝る前は控えましょう。アルコールは摂取してから3時間程度で体温を上昇させてしまい、眠りが浅くなるのでお酒を飲む時には注意が必要です。

講義中に寝ない工夫

- 辛いガムを食べる。
※教授によっては怒られることもあるので注意！
- 冷たいものを手や首に当てる。
- こめかみを強く押さえる。

昼寝のすすめ

実は体内時計の周期は複数あり、中には12時間周期のものもあります。この周期では午後眠くなってしまいうも仕方がないのです。午後眠くなってしまったときに効果的なのが昼寝です。20分程度仮眠をとることで脳のパフォーマンスが上がります。しかし、睡眠禁止区間と呼ばれる16時以降に仮眠をとると夜に眠れなくなってしまうので、仮眠は午後に入って早めにとっておくことがおすすめです。

夕方の運動のすすめ

人間は体温が高いと活動しやすく、低くなると眠りやすくなります。夕方に軽めの有酸素運動をすると夜になってちょうど体温が下がってくるのでぐっすり眠ることができます。

博：あくまでも一例じゃが、このような生活を送れば疲れも取れやすいし、日中の集中力も向上するぞい。
大：日常生活のちょっとしたことで睡眠の質は上げられるんだね。私にもできそうな簡単なことばかりだしやってみようかな。
博：その意気じゃ！ 念願のキャンパスライフを満喫できるよう、しっかりと睡眠をとるのじゃよ。
大：これからは正しく質の良い睡眠をとって、講義にも集中できるようにがんばるよ！ 博士、どうもありがとう。

はみだし
すてーじ

……ハンドルネーム 黒猫よ。
⇒自分の友人のあだ名も黒猫なので一瞬とても驚きました。

（農・1 すだち）
（原作もアニメも好きなのでわかった上で、ですよ；編）