

門真の 眠育



生活リズムを
正しく整え、
心も体も健康
な毎日をも！



「睡眠の質」 を高める

眠育リ
ーフレッ
トやコラ
ム(vol.1)
にあるよ

うに、睡眠時間を確保することは大切です。でも、睡眠の「量」が確保されても、その「質」が悪ければ十分な効果は得られません。

では、この睡眠の質を高めるためにはどうしたらいいのか、いくつかのポイントを紹介します！



特に“眠り始めをぐっすり
眠る”のが大事！

眠り始めの 90 分を深く眠れると、睡眠の質が向上します。では、どうすれば眠り始めの質が上がるのか。一つは、寝る前は脳を覚醒させる全てのものを遠ざけること。例えば「寝る数時間前からスマホやパソコン操作をしない」は理想的で、寝る前は何も考えず、脳を刺激しないこと、です。特に電子機器が発する光は刺激が強く、また、動画やゲームの強い刺激は脳を興奮させ、覚醒させます。意識して触らないようにすることが重要です。



ところで、“90 分の倍数の睡眠時間が良い”というのは、科学的根拠はないそうです。というのも、人によって 90 分サイクルや 120 分サイクルなど、個人差が大きいから。だから、90 分サイクルは意識しすぎず、最初の 90 分間を最良にしましょう。



90 分前入浴で極上の
睡眠を！

眠りの仕組みとして、体の表面（皮膚体温）と体の内部（深部体温）の差が少なくなることによって眠くなっていくそうですが、湯船につかって体の内部の体温が上がりすぎると、目が覚めてしまう経験はありませんか？実際、そうなるとしばらく（およそ 90 分）は眠気が飛んでしまうようで、もし寝る直前に入浴する場合はシャワーで済ますなど、深部体温が上がらない工夫が効果的だそうです。

理想は、寝る 90 分前までに入浴し、脳を覚醒させないようにリラックスして過ごし、眠気を覚えたら寝ることです。

「スタンフォード式 最高の睡眠」(2018)参照

睡眠の乱れで 脳が疲労する

脳が疲労すると、「なんかしんどい」「いつも眠たい」「朝起きられない」「気分がイライラする」「よくケンカするようになる」などの症状が出るようになります。場合によっては、「いくら寝ても疲れが取れない」「病院で検査しても異常が見つからない」など、原因が分からず悩む人も少なくありません。

これは、もしかしたら「小児慢性疲労症候群」かもしれません。次回、詳しく紹介します。

次回、小児慢性疲労症候群とは、など。