



2014年9月 学生相談室発行

～「よく眠れない」ことで悩んでいる方へ～



みなさん、夏休みは満足いくよう過ごせましたか？北海道の短い夏が終わり、これからどんどん日も短くなり、寒くなっていき、とてもさみしい気がします。

北海道は他の都道府県と比較して冬の日照時間が短く、それが人の心身に影響を及ぼす恐れがあり、その中でも特に睡眠は影響を受けやすい、と考えられています。

そこで今回の学生相談室だよりでは、睡眠について紹介したいと思います。

睡眠と心身の関係

あまり眠らなかった翌日、集中できない、食欲がわからない、などといった身体の不調はだれもが経験したことがあると思います。また、精神疾患とよばれる病気のほとんどに、睡眠の問題が関わっています。睡眠は、体と心のバランスを保つ上で、とても大切なものです。

ちなみにのび太は、0.92秒で眠りにつくことができるということが知られています。ありとあらゆるトラブルに巻き込まれ、日々ストレスだらけの生活を送るのび太ですが、彼のタフで不屈の精神は、よい睡眠からきているのかもしれませんが。

「よく眠れない」ということ

おおまかに分けて、3つのパターンがあります。



①入眠困難・・・寝つきが悪い。布団に入ってから30分～1時間は眠れない。

②中途覚醒(早朝覚醒)・・・寝ても起きようと思っている時間までの間に目が覚めてしまう。そのあとなかなか寝つけない。

③熟眠困難・・・朝起きた時に、よく眠ったという感覚がない。

いずれの場合も、「日中すごく眠くてやりたいことが手につかない」状態になっていけば、あなたは「よく眠れていない」ことになります。当てはまると思う人は、是非このあと紹介する工夫を取り入れてみてください。

1. 寝る前の刺激物は避け、リラックスできる活動をする！

①カフェインは寝る4時間前まで！



⇒カフェイン自体の目を覚ましやすくなる効果や、利尿作用で目を覚ますことがあります。

②寝酒はしない！



⇒アルコールは寝始めの時に深い眠りを増やすため、良く眠れるような気にさせますが、途中から浅い眠りが続き、また利尿効果も関わって途中で目が覚めてしまい、結果的によく眠れません。

③喫煙は寝る1時間前まで！



⇒ニコチンは深い眠りやレム睡眠と呼ばれる睡眠の状態に影響し、睡眠時間を減少させます。

④ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる！



⇒手足の表面温度が上がると、睡眠につくまでの時間が早くなります。

2. 眠くなってから、布団に入る！

眠らないときは、「寝なくちゃ」と思って布団に入って何とか寝ようとしてしまうことがあります。

⇒逆効果。布団の中で「眠れない」ということをたくさん経験すると、私たちの身体は、「布団の中は起きている場所」と勘違いして覚えてしまい、かえって目が冴えるという悪循環にはまります。

布団に入っても眠れないときは・・・

①一度布団から出ること！

②布団以外の場所でリラックスできることをすること！

※暗い中で携帯を見たり、筋トレをしたり、など刺激の強いことはしてはいけません。暖かいものを飲む、ストレッチをする、程度の活動がベストです。



3. 光の利用でよい睡眠を！



日中に太陽を浴びることで、眠気を減少させ、その夜に眠りやすくしてくれるメラトニンという物質の分泌が促されます。

①朝起きた時に、しっかりと太陽光を目から取り入れること！

②夜に明るい光を浴びすぎないこと！

⇒身体が朝になったと勘違いして、眠気が減少してしまうことがあります。

4. 昼寝は計画的に！



実際に不眠症で困る人の多くは、夜眠れない→昼が眠い→昼寝→夜眠くない→眠れない、の悪循環をたどります。

①昼寝は15時まで、時間は20～30分で！

②どうしても昼寝し過ぎてしまうときは、昼寝する直前にカフェインをとる！

⇒カフェインは20～30分で吸収されますので、目覚めやすくしてくれます。

☆「よく眠れない」という問題は、実はコツをつかめば割と簡単に解決することができます。病気としての不眠症も、必要な取り組みを行えば精神疾患の中でも最も早く、最も改善率が高い病気であるというデータもあります（認知行動療法という心理療法で練習します）。睡眠がうまくとれない、というのは結構辛いものです。書ききれなかったコツやノウハウが他にもたくさんありますので、お困りの時は遠慮なく学生相談室や保健センターまでお越しください。きっと、お役にたてると思います。

困ったときは、いつでも学生相談室をご利用ください。予約やお問い合わせは下記まで。

受付：PAL3階 保健センター

電話：011-387-9154 / E-mail: gakuso@hokusho-u.ac.jp

