

## 質の良い睡眠につくための5つのコツ

「心」と「睡眠」は深い関係があります。

睡眠不足の時は、イライラしやすくなったり、気分が沈みがちになります。脳の疲れがとれていないから、ポジティブなやる気やアイデア、冷静な判断力を作り出せないのです。このように考えると、睡眠不足が心のあり方に影響を与えることは明らかです。

心を元気に保つこと＝脳を健康な状態にすることです。脳の健康を保つためには、体の健康と同様に「栄養を与えて休息をとること」、つまり「しっかり食べて、しっかり寝る」ことが基本となるのです。

### 睡眠は「脳と体のメンテナンス」

脳が休息を得られるのは、睡眠の時だけです。脳科学では、脳をメンテナンスするためには「**最低6時間の睡眠時間が必要**」だと言われています。

睡眠中、脳はただ寝ているだけではありません。日中に経験したことを取捨選択して記憶に残したり、記憶を整理したりという作業をしています。

また、日中の脳は交感神経が優位になって働いていますが、睡眠中は交感神経が働きを弱めて、副交感神経が優位に働きます。この役割交代によって、脳は体のメンテナンス(ホルモンを出したり、筋肉を弛緩させて血行をよくして肩こりを治すなど)を行っています。つまり、**睡眠は脳のメンテナンスであり、体のメンテナンスでもある**のです。過労ぎみの人ほど、しっかり睡眠をとる必要があります。

ビジネスパーソンの中には、睡眠不足でがんばることを美学のようにとらえている人がいます。が、睡眠不足では脳がメンテナンスされないため翌朝の脳に疲労が残り、「良いアイデアやひらめきがわかなくなる」「記憶の定着が悪くなる」「感情コントロールが乱れる」などの弊害が出てきます。

コンスタントに仕事で活躍していくためには、1日6時間の睡眠時間は死守してほしいと思います。

とはいえ、忙しい時は睡眠不足になってしまうのも理解できます。睡眠不足になった日は、翌日の睡眠で挽回するようにしましょう。徹夜近くなってしまった翌日は、できるだけ6時間以上の睡眠をとり、「1週間を通しての1日の平均睡眠時間」が6時間程度はとれるように心がけてください。

大げさかもしれませんが、過労うつを防ぐためにも、「2日以上連続して脳を睡眠不足状態にしない」というポリシーを持ち、睡眠時間の確保を死守してほしいと思います。

睡眠時間の確保とともに大切なのが、「質のよい睡眠をとること」。脳をしっかり休息させて心身の疲労をとるためには、短い時間でも、ぐっすりと眠ることが大切です。これから「**質のよい睡眠につくためのコツ**」を5つ紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

### コツ1: 寝酒をしない

「酒を飲むと寝つきがよくなる」と考えて、飲酒後すぐに寝る人は多いのではないのでしょうか。しかしアルコールは、寝つきはよくなりますが睡眠の質を落としてしまいます。寝酒をすると浅い睡眠になり、途中で目が覚めたり、悪夢を見たりするので、脳の疲れがとれません。

アルコールを摂取すると、一瞬、眠たくなることがあります。が、それはまやかしの眠気です。そこで一旦眠りについても、脳が休まらないので、翌日はだるくてボーっとなって、仕事の能率が下がってしまう...という悪循環に陥るのです。

「飲酒しないと眠れない」という状態の人は、不眠症の傾向があると思われます。自分に何らかのストレスサインが出ていると考えてください。そういう状態が続いている人は、医師に相談して軽い睡眠薬を処方してもらう必要があるかもしれません。そのまま放っておくと、アルコール依存症へ移行する場合があります。

医師の指示に従えば、睡眠薬は安全です。適切に使用すれば、依存性を形成することはありません。症状が良くなれば必ず睡眠薬なしで眠れるようになります。アルコールで眠るよりは、はるかに健康的です。しっかり眠れるようになると脳疲労がとれて、体内リズムが整い自力で眠れるようになってきます。ただし、睡眠薬には様々な種類がありますので、必ず医師に処方してもらうようにしましょう。

## **コツ 2: 入浴は寝る 1 時間前までに済ませる**

入浴は、寝る 1 時間前までには済ませておきましょう。寝る直前に入浴すると、交感神経が興奮してしまい、眠れなくなります。

寝る直前にしか入浴できない場合は、交感神経が興奮するのを避けるために、ぬるめの湯でサッと済ませましょう。熱い湯での入浴は避けてください。帰宅が遅くなった日は、睡眠時間を効率よくキープするために夜に入浴せず、翌朝にまわしても良いでしょう。

## **コツ 3: 食事は寝る 2 時間前までに済ませる**

深夜に胃にもたれるものを食べると消化に負担がかかるため、良眠を妨げます。理想は、食事は寝る 2 時間前までに済ませること。これは睡眠対策だけでなく、ダイエットやメタボリック症候群対策にも効果的です。

どうしても夜遅くしか食事がとれない場合は、午後 5 時～6 時くらいに、夕食の半分だけでも臨時で食べておくとよいでしょう。コンビニで買えるゆで卵、魚肉ソーセージなどのたん白質食品と、サラダ、バナナなどの野菜や果物がオススメです。簡単に食べられる上に、比較的、栄養をバランスよく摂取できます。

臨時で食べるのも難しい場合は、寝る 30 分前までに油っぽくない消化によいメニュー（うどんや粥と温泉卵のセットなど）をとるようにしてください。食べてすぐ寝るのではなく、30 分くらいは時間をあけるようにしましょう。

## **コツ 4: 就寝前にゲームやメール、インターネットをしない**

寝る直前までゲームやインターネットをすると、脳を刺激し、自ら交感神経を高ぶらせることになり、眠れなくなります。

就寝前に脳が興奮したり刺激を受けたりすると、神経が緊張してしまうのです。メールや携帯電話による他者とのコミュニケーションは、ふとした相手の言葉で神経が高ぶって眠れなくなる可能性があります。同様に、ハラハラする映画を見る、推理小説を読むなども避けた方がよいでしょう。

代わりに、ファッション・趣味系の雑誌など軽い話題の雑誌や写真集など文字数の少ない書物をパラパラ眺める、心穏やかになれる音楽を聴く、軽いセルフマッサージをすることなどをオススメします。

## コツ 5: 休日に、“寝だめ”しすぎない

休日の過度な“寝だめ”は体によくありません。

「休日は、平日の疲れがたまっているので夕方まで寝ている」という人は、午前中に起きるように心がけて、遅くとも午前 11 時頃までには起床しましょう。人間は体内時計で睡眠と覚醒をコントロールしています。よって、昼過ぎまで寝ていると体内時計が狂って時差ぼけになってしまうのです。

本来、人間は日の出とともに活動し、日の入りとともに休息するという体内リズムを持っています。睡眠中の脳はメラトニンが出ていて、日光を感じるとそれがセロトニンに変わるというリズムがあります。

しかし、夕方まで寝ていると目覚めた時には日が沈んでいるため、脳内ホルモンの切り替えができなくなります。そこで時差ボケが起きてしまうのです。また、遅くまで寝ていた日は眠気が訪れないため、夜更かしをしてしまうものです。結局、睡眠時間が足りなくなって出勤する翌朝に疲れが残ります。

逆に、休日に早めに寝ることは問題ありません。眠くなったら子供のように午後 8 時ぐらいから寝てもよいでしょう。早寝早起きは、日が落ちたら寝て、日の出とともに活動するという、人間の基本的な体内リズムにあっています。

休日は午後まで寝るのではなく、正午までには起きるようにして日光を浴びましょう。睡眠時間が足りない場合は、早寝して取り返すようにしましょう。すると、翌朝スッキリと目覚めることができ、脳や体の疲れも残りにくくなります。

これら 5 つのコツを踏まえた上で、「質のよい睡眠を得るための、理想的な夜の行動パターン」を考えると、以下のようにまとめられます。

- ・夕食は、寝る 2 時間以上前に済ませる。
- ・入浴は、寝る 1 時間以上前に済ませる。
- ・脳を刺激するゲームや、インターネット、メールでのコミュニケーションは極力避ける。
- ・寝る前は早めに寝室に入り、いつでも眠れるように体勢を整えておく。そして、眠くなるまではリラックスして過ごし、自然な眠気が訪れたら眠る。

## 不眠を医師に相談する目安

1~5のコツを試しても、以下のような眠れない状態が「2週間以上」続く場合は、医師に相談する必要があるかもしれません。

- ・寝つきが悪く、床に入って1時間以上たっても寝つけない
- ・途中で何度も起きてしまう
- ・早朝に目覚めてしまい、眠れなくなる

精神的ストレスなどで一時的に眠れなくなることはあります。が、2週間以上眠れないとなると問題です。医師に相談して、処方を受けることも検討してみてください。

\* \* \*

人生の約3分の1を占める「睡眠」は、心身にとって重要な行為の1つです。

今回紹介したコツを参考にして、しっかりと眠ることで「ストレスに負けない体質」を作りあげてください。