



十分な睡眠, とれていますか?

竹澤 みどり (臨床心理学, 健康心理学)

私は現在、富山県立大学でコミュニケーションや心理学関連の授業を担当しています。私の専門は心理学です。心理学の中には様々な分野があり、中でも臨床心理学や健康心理学が私の専門分野になります。今回は私が最近最も関心のある「眠ること」について書いていこうと思います。皆さん、眠ることは好きですか？私は眠るのが大好きで、朝、朝食を食べることに時間を割くくらいならその分寝ていたいと考えるタイプです。布団に入ったときの心地良さ、眠る前のまどろみの時間、どれも至福の時だと思っています。そんな睡眠好きが高じて、睡眠の研究を始めました！とはいえ、私の専門は生理学的な領域ではないので、アプローチとしては人の認知や行動という観点から睡眠を研究しています。また、好きというだけでなく、睡眠が私たち人間に及ぼす影響はとても大きいと、とても興味深く重要だと考えていることも研究を始めた理由の一つです。研究だけではなく、1年生対象の少人数授業である“教養ゼミ”でも睡眠をモニタリングして、自身の睡眠の問題を知り、改善していく取り組みを行っています。

皆さんはよい感じの睡眠がとれていますか？様々なメディアで日本人の睡眠はあまり良くないということを耳にすることが多いかもしれません。実際、睡眠時間が短いことなどがよく指摘されますね。睡眠時間の不足は気分の悪化、作業能力の低下、学業成績の低下、精神的健康の悪化、日中の強い眠気、肥満・糖尿病・高血圧のリスクを高めるなど、様々な悪影響があることが知られています。睡眠は時間も大事ですが、質も大事です。質の良い睡眠を必要な時間取る、ということが重要になってきます。

質の良い睡眠を十分取りたい、睡眠不足を解消したいと思っている人は多いのではないのでしょうか。そのために、自分なりの対処を行っている人も多いのではないかと思います。実は睡眠を改善するために良かれと思ってやっている行動が、逆に、睡眠の問題を悪化・慢性化させることがあるのです。これは、私がカウンセリングを行っているときに気になっていたところでもあります(ストレスやメンタルヘルスと睡眠は強いかわりがあるので、カウンセリング場面で睡眠の問題の改善に取り組むことも多いのです)。そこで、今回は逆効果になりかねない3つの対処行動について取り上げたいと思います。

① 眠ろうと努力する

布団に入ってから、「最近眠れてないから、早く寝ないと」と眠ろうと頑張ったりすることはありませんか？実は、人は眠ろうと意識すればするほど眠りにくくなるのです。皮肉なことに、眠ろうと努力することは人を覚醒させるのです。結果的に、布団に入っても眠れない状態が長く続いてしまいます。これは自分が眠い状態でも、眠ろうと努力するだけで目が覚めていくくらい影響力が強いとも言われています。眠りたいのに、眠ろうと意識すると眠れなくなるなんて、何とも厄介ですね。

② 早く寝る

「明日早く起きないといけないから、いつもよりも早く寝よう」「最近夜眠れないので、早めに寝よう」などなど、睡眠をよくしようとか、睡眠時間を確保するために“早く寝よう！”とすることはありませんか？実は眠る時間を自分の都合に合わせてその都度変えることは簡単なことではないのです。眠たくなる時間は、実は朝起きた時間（光を浴びた時間）や身体のいろいろなリズムによって決まってきます。詳しい説明は省きますが、夜いつも寝る時間の2, 3時間前は身体が眠れない状態になっている時間なのです。この時間帯は“睡眠禁止時間帯 (forbidden zone)”という名前がついているくらいです。睡眠は体温と密接な関係があります。この睡眠禁止時間帯では体温が高い状態にあります。実は、人は体温が高いと眠れないのです。身体が眠れない状態の時に眠ろうとしても、眠れません。結果的には、①でも書いたように、眠れない状態で眠ろうとすることが覚醒を高めてしまうため、さらに眠れなくなるという悪循環につながってしまうのです。いつもと同じ時間に眠るか、眠くなってから布団に入るのが良いのではないかと思います。

③ 眠るためにアルコールを飲む

これに関しては、この対処は問題だと知っている人も多いのではないのでしょうか。なぜ、眠るためにアルコールを飲む人がいるのでしょうか。よく、お酒を飲むと眠ってしまう人がいると聞いたことはありませんか。実は、お酒を飲むと“眠りに入りやすくなる”のです。このような経験があるため、眠るためにアルコールを摂取する人がいるのだと思われます。しかし、アルコールは特に睡眠の後半に悪影響を及ぼし、結果的に睡眠の質を下げたり、睡眠時間を短縮することにつながってしまいます。さらに、継続的に眠るためにアルコールを用いると慣れが生じてしまい、当初と同じくらいの眠りに入りやすい効果を得ようとする、アルコールの量を増やす必要が出てきます。つまり、当初と同じくらいの効果を得ようとする、アルコール量が増加してしまうのです。これではまずいと思い、お酒を飲まないようにすると、さらにひどい不眠状態になるとも言われています。眠るためにアルコールを摂取することは悪影響が大きいので、全くおすすめてできません。

今回はコラムということで、詳しい説明は省いて簡単に説明しています。どういう対処がよいのかを理解するために、ぜひ睡眠について色々知識を深めてもらえたらと思います。そうするとおのずと、どのような対処を行うことが効果的なのかがわかるようになってきます。しかも、睡眠は面白いです！こうするといいという対処法だけ知るのはあまり面白くないですし、応用が利きません。ですので、なぜそうするのがよいのか、なぜそうしたらダメなのかという睡眠のメカニズムを知ること、皆さんも楽しく、よりよい睡眠対策を考えられるのではないかと思います。

とはいえ、睡眠に興味を持ち、睡眠のことを考えたりすると、眠ることを意識しやすくなってしまふかもしれない。。それが結果的に、①で書いたように、不眠につながってしまうのでは。。ということも気になりますが。気楽に、楽しんで睡眠を知るのがいいのではないかと思います。今日この頃です。