

最近よく眠れていますか？ 私たちが生き生きと生活するために、睡眠は欠かせないものです。

- ・なかなか寝付けない
- ・夜中に目がさめると寝付けない
- ・朝早く目が覚めてしまう
- ・眠っているのにすっきりしない
- ・昼間強烈な睡魔に襲われる



これらは、睡眠に悩みを抱えている人によくある症状です。睡眠不足の状態が長く続くと、昼間の集中力や作業力が下がってしまうだけでなく、体調不良の原因になることもあります。

ここでは、睡眠の悩みの原因や、眠れないときの対処方法、快眠のための工夫をお伝えします。

## 睡眠の悩み 5つの原因

①**心理的な悩み** 「テストが心配・・・」「失恋のショックが大きくて」など気になることがあると、眠れなくなることがあります。心理的な心配事で眠れないときは、ストレスを解消することから始めてみましょう。

②**からだの不調** 捻挫した足が痛い、花粉症がひどくて鼻が詰まっている、蕁麻疹で痒みがひどい、といった身体的な不調が原因の場合もあります。まずは体調の変化に気をつけてみましょう。

③**こころの不調** こころの不調には不眠を伴うことが少なくありません。憂うつな気持ちが強い、食欲がない場合には、カウンセリングセンターにご相談ください。

④**嗜好品や刺激物** アルコール、ニコチン、カフェインなどにより、睡眠の質が低下し、眠りが浅くなるといわれています。ココアやお茶にもカフェインが多く含まれています。リラックスしようと寝酒をたしなむ人がいますが、逆効果。アルコールの働きでいったん眠れますが、夜中目が覚めやすくなり、後半の睡眠の質が悪くなります。寝る前はこれらの摂取を控えましょう。

⑤**生活環境** 深夜帯のアルバイト、レポート作成のために昼夜逆転するなどライフスタイルが原因のこともあります。光の強さを調整したり、リラックスタイムを作るなど、眠りやすい環境を作りましょう。また、昼寝をする場合は3時まで、20分程度とりましょう。



## 眠れないと感じたときは・・・

「**睡眠時間は人それぞれ**」睡眠時間が短くても、日中眠くならなければ大丈夫。睡眠時間は人によって異なり、季節によって、年齢によっても変化します。あまり気にし過ぎなくて大丈夫です。

「**15分ルール!**」寝る時間にこだわりすぎず、眠くなってから床に就きましょう。15分たっても眠れないときは一度起きてみて。眠れないのにベッドにいると熟睡感が減ってしまいます。遅寝早起きがポイント。

## 快眠のために、今日からできること

「**毎日同じ時刻に起床**」寝る時間だけ早くしてもなかなか眠れないもの。早寝早起きではなく、早起きが早寝につながります。また、休日と平日の起床時間のずれが少ない方がリズムを保てます。平日7時 → 休日8時など、あまり大きくずれないように。

「**光の利用でよい睡眠!**」1日は24時間、人のからだの体内時計は25時間。起きたらカーテンを開けて朝の光を浴びると、体内時計がリセットされます。反対に、眠る前に明るい光を浴びると体内時計が遅くなります。スマホやゲームは眠る30分前までに。

「**朝ごはんが目覚めにきく**」朝ごはんを食べると心も目が覚めます。忙しい朝でも何か口にするように。

## 眠れない夜の工夫

眠れない夜は、ホットミルク、静かな音楽、ぬるめのお風呂、ストレッチやつぼ押しも試してみましょう。



このような工夫を2週間以上行っても改善しない場合や、十分眠っているのに日中勉強できないほど眠い、激しいいびきがあるという場合には、カウンセリングセンターや医務室にご相談ください。