

睡眠不足等による弊害と改善による効果について

学生課長 山口敏也

皆さん、コロナ疲れはありませんか。

長い休講期間と対面授業の制限による遠隔授業により毎朝の定時刻での通学が減りましたが、規則正しい生活習慣を維持できているでしょうか。

規則正しい生活習慣を維持するために適切な時間、良質の睡眠をとることが非常に大切なものとなります。

睡眠不足が健康に良くないことは、感覚的にはわかっていると思いますが、具体的にどのように良くないかについて、皆さんにご紹介したいと思います。

個人差はありますが、標準的な睡眠時間は、10代前半までは8時間以上、25歳で約7時間ですので皆さんの年齢は7～8時間が基準となります。

少し前の放送になりますが、NHK スペシャル「睡眠負債」という番組で最新の研究報告として次のことが紹介されていました。

睡眠負債（睡眠不足が続くこと）により、①能力低下②ガン細胞の増殖を加速（前立腺ガン、乳ガン等）③認知症の原因物質の蓄積等の弊害があるとのこと。

①に関しては、睡眠負債を1か月間6.5時間→8.5時間に改善した結果、バスケットボールの3ポイントの確立が68%→77%に、86mダッシュが16.2秒→15.5秒に向上した等、全身パフォーマンスの向上や感情・やる気に影響を与えたという研究報告が行われたとのこと。番組の中の実験（1週間、毎日プラス1時間睡眠）でも計算能力や握力検査において改善が見られました。この結果は、大学生にとっては必見で、体育系部活で更にパフォーマンスを向上させたい方や普段の授業にやる気がでない方等においては、睡眠負債を返済するチャレンジは非常に大きな価値に繋がるのではないのでしょうか。

次に良質の睡眠をとるための方法を紹介したいと思います。（「健康づくりのための睡眠指針2014」平成26年3月厚生労働省健康局より）

睡眠の覚醒と睡眠のタイミングを司っているのは、体内時計で起床直後の太陽の光（15秒間で良いとのこと）をてがかりにリセットし、1日の時を刻んでいます。寝床に入ってから携帯電話やメール、ゲームなどに集中すると光の刺激により覚醒を助長し夜更かしの原因となります。また、平日の睡眠不足の解消として「寝だめ」がありますが、光による体内時計の調整が行われないため、逆に生活が夜型化して日曜の入眠困難や月曜の朝の目覚めの悪さにつながりますので注意が必要とのこと。

適切な時間、良質の睡眠がとれていない方は、こういった最新の研究成果を踏まえ、睡眠に対する考え方を見直してはいかがでしょうか。

私自身、寝酒により入眠は速やかにできるのですが、夜中に目が覚めてなかなか寝付けない状況が続いています。このことに関しては、「アルコールは、入眠を一時的には促進するが、途中覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなる。」とズバリ指摘しています。わかっているけれどなかなか止められないため、途中覚醒後は、マインドフルネス瞑想のアプリを利用して再入眠を試みています。しかし、根本的な解決策にはなっていないため、寝酒の量を減らすことにもチャレンジし、睡眠負債を解消して、研究成果の恩恵を実感したいと思います。