

ウィズコロナの眠り方

在宅、時差出勤を 乗り越える8つのポイント

新型コロナウイルスの影響により、私たちの暮らしは一変し、家の中で過ごす時間が長くなりました。暮らしぶりの急変は、睡眠にも影響を及ぼし、眠りが浅くなったり、目が覚めやすくなったりすることに繋がります。

睡眠には体と心の健康を維持し、疲労を回復する働きがあります。免疫力、記憶・学習能力、感情、ストレス耐性、精神健康などと密接な関係があることも知られています。

外出の機会が減り、家にこもりがちで今、良質の睡眠をとるための8つのポイントを紹介いたします。



IWATA

<http://www.iozon.co.jp/>



在宅、時差出勤を 乗り越える8つのポイント

朝

- 1 決まった時刻に起きましょう。
- 2 朝日と朝食で体内時計をリセット。



昼

- 3 メリハリある生活をしましょう。
- 4 短い昼寝をしましょう。



夜

- 5 夜はゆったりくつろいで。
- 6 眠くなってから寝床につきましょう
- 7 睡眠環境を整えましょう



気持ちの持ち方

- 8 パーフェクトな睡眠を求めないように。

朝の過ごし方

1 決まった時刻に起きましょう。

毎日の睡眠にとって最も重要なポイントは、起きる時刻をほぼ一定にすることです。普段会社や学校に通っていたときと、できるだけ同じ時刻に起きるようにしましょう。たまに長く眠るとしても、1～2時間以内に抑えるようにします。それ以上長く眠ると、体のリズムが乱れて、深い眠りを得にくくなってしまいますからです。いったん不規則な睡眠習慣が定着してしまうと、元に戻すのは容易ではありません。

2 朝日と朝食で体内時計をリセット。

人の体内時計の一日は24時間より少し長く、それを私たちは毎日24時間にリセットしています。その手掛かりで最も有効なのは朝の光です。朝の光は遅寝夜型の生活を元に戻すのにも役立ちます。目が覚めたらカーテンを開けて、明るい光を部屋の中に取り入れましょう。食事はエネルギー補給に不可欠ですが、それ以上に重要な意味があります。朝食をとるという行動が覚醒度を上げる刺激になるからです。また、着替えをしないで過ごす気分が夜から朝に切り替わりません。パジャマから服に着替えて、一日を始める準備を整えましょう。

昼の過ごし方

3 メリハリある生活をしましょう。

昼間の活動中に体温を上げておくと、その分だけ夜間の休息期に体温がスムーズに下がり、深い眠りを得やすくなります。日中は体を動かしたり、適度に頭を使ったりと、心身を積極的に活動させることが大事です。外出しにくい状況ですので、家の中でできるストレッチや筋トレ、体操などを取り入れて、運動不足にならないよう心がけましょう。また、在宅で仕事や学習をする場合は、終了の区切りをつけ、夜遅くまで続けないよう心掛けたいところです。

4 短い昼寝をしましょう。

体内には約半日周期のリズムがあり、午後 2 時前後に小さな眠気のピークが訪れます。昼寝にはその眠気を取り除く働きがあります。眠気が解消されると精神的なストレスが軽くなり、集中力も向上します。覚醒度が高まるので、その後は脳も体もしっかりと働きます。昼寝のコツは寝すぎないこと。成人で 20 分以内、高齢者で 30 分以内に抑えます。昼寝をとるタイミングは、昼食後～午後 3 時まで。長く寝すぎたり、夕方以降に仮眠をとったりすると、夜が眠りにくくなりますので注意が必要です。

夜の過ごし方

5 夜はゆったりくつろいで。

眠る前にゆったりした時間を持つことは睡眠にとって大切です。心身が興奮していると寝つきに時間がかかってしまいます。リラックス方法は自分が「一日が終わった」と感じられるものであれば何でも構いません。眠る前の入浴は、少しぬるめの38～40℃の湯に、10分～20分ほどゆっくり浸かるとよいでしょう。風呂で温まって体から熱が放散されると、脳や体内は温度を下げる準備に入ります。風呂から上がって一息ついたところが眠りやすいタイミングです。

6 眠くなってから寝床につきましょう

寝床についても、なかなか寝付けないことがあります。こうした場合は、思い切って寝床から離れ、眠くなってから寝床に戻ってみましょう。寝床の上でスマホを触ったり、音楽を聴いたりして長時間過ごさないようにします。リビングルームなどでゆったり過ごし、眠気がくるのを待つのです。寝床に向かうのは、本当に眠くなってから。ポイントは寝床で眠れないという体験を積み重ねないこと。そうすると、眠れないという恐怖心が次第に消えていき、寝床でリラックスできるようになります。

7 睡眠環境を整えましょう

寝室は眠りやすい環境を整えるようにしましょう。光、音、温度、湿度などのさまざまな環境要因が睡眠に影響を与えます。寝室照明は暖色系の電球色が望ましく、眠るときは照明を落として暗くします。突発的な騒音を防ぎ、部屋の温度を16～26℃程度に保つと眠りやすい環境になります。布団の中は、暑すぎず、寒すぎず、蒸れないように。寝床内気候は温度33℃±1℃、湿度50%±5%の状態が眠りやすいとされています。掛け布団、マットレス、敷き布団、枕などは保温性、湿度調整に優れ、自分に合ったものを選びましょう。

気持ちの持ち方

8 パーフェクトな睡眠を求めないように。

毎晩快眠できるのが理想ですが、いつでも完璧な睡眠が得られるというわけではありません。ときには寝づらい夜を過ごすこともあるでしょう。「ちゃんと寝なくては」と意気込んでしまうと、かえって眠れなくなることがあります。ぐっすり眠れる日もあれば、よく眠れない日もある。それぐらいの心構えでよいのです。無理をして眠ろうとせず、規則的な生活リズムを心掛けていれば、次第に良い眠りが迎えられるようになります。それでもやっぱり眠れない日々が続く場合は、かかりつけの医者、睡眠の専門医に相談してみましょう。