

STAY HOME 期間の眠り方

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。在宅勤務・時差出勤の社会人、自宅でオンライン授業を受ける学生、休校で学校に行けない子供たち…。日々の生活をきりもりする親の負担も大きく、社会全体が普段どおりの生活リズムを維持できなくなっています。こう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、家にこもりがちな今、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。

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うからです。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とうつ病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、夜遅くまで続けられ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°C 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°C 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°C ± 1°C、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い」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。

以上