

徹夜じゃダメ!

～ 試験を乗り切る 睡眠の基礎知識 ～

受験本番に向け、もう一つ気を付けた生活習慣が「睡眠」です。「あと少しだから、徹夜しちゃえ!」「睡眠不足なんて精神力で乗り切れる!」なんて思っている、そのキミ! 試験が行われるのは夜じゃなくて、朝から昼間。規則正しく睡眠をとって、日中に頭が働く状態にすることも、大切な準備です。編集室では、睡眠の専門家である福田一彦・江戸川大学教授に入試で役立つ「睡眠の基礎知識」を聞きました。

ふくだ・かずひこ 江戸川大学社会学部人間心理学科教授、江戸川大学睡眠研究所所長。医学博士。専門は実験心理学。主に人の心身と密接に関連する「睡眠のリズム」について研究する。



福田一彦
江戸川大教授

睡眠不足をなめるな!

1.



睡眠不足が続くと、思考力・集中力・記憶力が低下する——。よく言われることですが、どれくらい低下するのか、知っている人は少ないでしょう。

ざっくり言うと、睡眠時間が5時間以下の状態を数日続けると、脳のコンディションは、お酒に酔ってフラフラになっている「酩酊状態」と

同じぐらいに。こう聞くと、試験はおろか、勉強できる状態ではないことがわかりますよね。

高校生の理想の睡眠時間は8～10時間。受験本番は朝から始まることを想定して、今から「早寝早起き、昼勉強」という規則正しいサイクルを作っていこう。

「白い光」は睡眠の敵

4.



みなさんも「ブルーライト」という言葉を聞いたことがありますよね。パソコンやスマホの画面から発生する、エネルギーの強い可視光線で、脳を覚醒させ、夜更かしを助長する作用があります。寝る前にスマホを見るという中高生は多いですが、これでは睡眠が阻害されてしまいます。

家の照明に使われるLEDライトや蛍光灯の白い光にもブルーライトが含まれています。白い光は勉強部屋によく使われていますが、寝つきが悪くなる難点があります。脳を睡眠モードにするのはオレンジ色の照明がベスト。就寝前は、部屋を間接照明だけにしておしゃれに!? 過ごすのもオススメです。

長い仮眠に得はなし

2.



規則正しいサイクルを作るには、仮眠の取り方にも工夫が必要です。

みなさんにも、ちょっとだけのつもりがつつい何時間も寝てしまい、その結果、夜に眠くならず就寝時間が遅くなり……という経験、ありますよね。

基本、昼間は眠くても仮眠はとらず、「どうしても仕方がない」というときだけ、15分以内で仮眠をとろう。その際、横になって寝るのは、体が完全なお休みモードになるのでNG。椅子に座ったままや、机に突っ伏した状態で頭だけを休めよう。

睡眠時間を捻出するのも頭の良さ

5.



最近、私が実施した大学生対象の調査では、学力が高い学生のグループほど、しっかりと睡眠をとっていることがわかりました。逆に、成績が振るわない学生には短時間しか寝ていない人が目立ちました。

注目すべきは、こうした人たちの

夜更かしの理由です。最も多い回答は「なんとなく…」。皆さんの中にも「眠いけど、なんとなく勉強しなきゃ」って、だらだら夜を過ごしている人がいるのでは? 「なんとなく」や「ダラダラ」は時間の無駄。睡眠も含め、1日を効率的に使うのも頭の良さの一つです。

休日の「時差ボケ」に注意

3.



学校がない休日も要注意。勉強時間さえ確保できればいい、と考え、いつもより遅く起きる人がいますが、これもNGです。長く寝る場合でも、普段の起床時間との時差は1時間以内にすることを心がけよう。

この時差が大きいと、体が海外旅

行に行ったときのような「時差ボケ」状態となり、成績にも健康にも悪影響が及びます。

特に12月以降は、受験本番に備えて、学校や授業がない日も増えてくるので、自己管理を徹底する姿勢が必要です。

よく眠れない…。でも大丈夫!

6.



試験前夜、緊張で眠れず、不安に思うこともあるかもしれない。「気にしない!」のが一番です。

人には「自覚がなく寝ている時間」があることがわかっています。実験をすると、被験者本人は「全く眠れなかった」と思っても、データ上は眠れていたケースがほとんど。過度

な心配は不要です。眠れないときは一度、ベッドを離れてもOKです。

普段から寝付きが悪い人もいるだろうから一つだけアドバイス。人は体温が下がると眠くなります。熱いお風呂に入ったり、激しい運動をしたりすると体温が上がるので就寝直前は控えたほうが無難ですよ。