

これって常識?

トイレで目が覚めるのを避けるため、寝る前は水分を控えている。



寝る前に無理に水分を控えなくてもよい。

年を重ねると膀胱の機能が低下してしまうため、夜中に1回くらいトイレで起きてしまうことはごく自然なことです。また、人間は寝ている間に約コップ1杯分の汗をかくと言われており、水分を控えてしまうと、より汗をかく夏場などは特に脱水症状を起こしてしまう危険もあります。喉が乾いているのであれば、ガマンせずに水分を摂りましょう。ただし、アルコールは深い睡眠の妨げになりますし、カフェインを含むもの利尿作用があるので避けたほうが良いでしょう。

これって常識?

冷え性なので寝る前に入浴や運動をして体を温める。



入浴や運動は、寝る2時間前までに。

人間は眠ろうとするとき、体温が下がります。体温が上がっている状態だと、寝つきが悪くなってしまいますため、入浴や運動は就寝2時間前までには済ませておき、自然と体温が下がる時間を作ってあげましょう。あと、夏場でやっぴがちなことは、寝ている間にエアコンをタイマーで切ってしまうこと。部屋の中が暑くなると、体温も上がってしまうため、夜中に何度も目覚めてしまうことになります。エアコンは快適な温度に設定して、朝起きるまでつけたままが良いでしょう。



夫婦などでエアコンの最適温度が違う場合は、布団やタオルケットなどで調節を

これって常識?

悪夢をよく見るので、ストレスを溜めないようにしている。



ストレスだけが原因ではないので、気にし過ぎないこと。

人間は誰でもひと晩に3回くらいは夢を見られています。特にレム睡眠時には悪夢を見ることが多いと言われており、そのタイミングで目を覚ますと、夢の内容をはっきりと覚えているため、悪夢を見たこと認識することになります。ストレスを溜めないことは大事ですが、悪夢を見ることは自然なことなので、特に気にし過ぎる必要はありません。

これって常識?

ブルーライトの影響があるので、寝る前はスマホを見ない。



スマホだけでなく、部屋の明るさにも要注意!

ブルーライトは体内時計に直接働きかけるので、寝つきが悪い人は特に注意が必要です。また、ブルーライトだけでなく、SNSなどの情報が脳が覚醒してしまうことも睡眠に悪影響を与えます。ですから、寝る前はスマホを見ないようにするのがいいでしょう。さらに、ブルーライトはスマホだけでなく、部屋の照明の光にも含まれています。まぶしい青白い照明の部屋にずっといると、眠れなくなってしまうことも。おすすめなのは、寝る2時間くらい前から部屋の照明を少し落として暗くすること。オレンジ色の照明ならよりいいでしょう。



まぶしいほどの明るい照明のもとでは、なかなか眠くなりづらく、寝つきの悪さにつながることも



寝る2時間くらい前から照明を落とすと、自然に眠気を誘ってくれる

これって常識?

休みの日は疲れをとるために2~3時間長く寝ても大丈夫!



休日でも、長く寝るのは1時間を目安に。

平日の睡眠不足を解消するために、休日に長く睡眠時間をとって寝だめをする人も多いと思いますが、それは逆に体調不良の原因になってしまうことも。平日より2~3時間長く寝ていると、週末だけ海外旅行に行ったような時差ボケ状態になってしまうため、翌週のパフォーマンスにも影響してしまいます。睡眠で大切なのは毎日のリズムを狂わせないこと。それでも休日はゆっくり眠りたいという人は、1時間くらい遅く起きる程度に留めておきましょう。



あなたの常識、それ、本当? プラス

実は誤解が多いんです!

元気を支えるよい睡眠とは?

いきいきと健康的な生活を送るために大事な食事、運動、そして睡眠。大切なものだからこそ、“よい睡眠”をとろうと心がけていると思いますが、実は誤解していることも多いんです。

今回は睡眠学や時間生物学が専門の福田一彦先生に、よりよい毎日を過ごすための“よい睡眠”についてお話をうかがいました。

これって常識?

眠くなくても、決まった時間に布団に入っている。



布団に入るのは自然に眠くなってからがよい。

よい睡眠とは、布団に入っている時間と実際に眠っている時間が、ほぼイコールになること。これを睡眠効率が高い状態と言います。布団の中で起きている時間が長くなると、脳が勝手に「布団の中は眠れないところ」と認識してしまいます。ですから布団に入るのは眠くなってから。布団の中でのスマホの使用や読書なども控えて、「布団は眠るための場所」と脳に認識させましょう。また、寝つきが悪い人は、寝る時間だけでなく昼間の過ごし方を見直してみるのも大事。うたた寝などを繰り返すと、睡眠のリズムが乱れる原因にもなります。よい睡眠を得るには、昼は活動的に過ごして夜はしっかり寝るといった、メリハリのある生活を送るよう心がけるとよいでしょう。

昼と夜、活動と睡眠のメリハリをしっかりつけることが、よい睡眠が得られるポイント



これって常識?

睡眠時間はできるだけ長いほうがよい。



睡眠時間は長過ぎても短過ぎても身体にはよくない。

日本人の睡眠時間は、世界の平均に比べて1時間ほど短いというデータがあります。では長く寝たほうがいいのかというと、必ずしもそうではありません。睡眠時間が長過ぎても短過ぎても、動脈硬化のリスクが高まるという研究結果もあり、健康のためには適切な睡眠時間が必要だということがわかっています。推奨される睡眠時間は年齢によってさまざまですが、一般人の場合は7~8時間くらいが望ましいでしょう。

この先生に聞きました!



福田一彦先生
江戸川大学
睡眠研究所 所長
社会学部 人間心理学 教授
医学博士
日本睡眠学会理事

ふくだ・かずひこ ●1988年早稲田大学大学院博士課程単位取得満期退学。福島大学教育学部教授などを経て、2010年より現職。著書に『「金縛り」の謎を解く』(PHP研究所)、共著に『合格睡眠』(学研プラス)などがある