

睡眠は恋愛と似ている？



江戸川大学
睡眠研究所
山本隆一郎教授

山本教授の睡眠語録

眠ろうとするほど目がさえてしまう…。そんな夜に“睡眠のプロ”山本教授がくれるのは、ちょっと肩の力が抜けるような言葉たち。あなたの夜にそっと寄り添う睡眠語録をお届けします。

寝具を気にしだすのが不眠の慢性化の始まり

眠れるときは電車でもソファでも眠れるし、子どもの頃はどんな状況でも眠れましたよね。不眠が続くと「カーテンを変えなきゃ」とか、「寝具が合わないのでは？」とか、「〇〇しないようにしなきゃ」と力んでしまいがちですが、そのことがかえって覚醒を高めて眠りを遠ざけます。

眠れない夜を楽しむ

どうせ眠れないのであれば、布団から出ちゃいましょう。眠れない時間は、忙しい中でふとできた「おまけの時間」と捉えて、暗くした部屋でできるちょっとしたことをしてみましょう。明日持っていくバッグの中身を整理したり、化粧品の瓶を拭いてきれいに並べるなど、覚醒は高まらないけど、ちょっと心地いい時間を過ごすと、眠気が自然に出てきます（本格的な掃除などはやめましょう）。布団から離れていれば、スマホも見てもいいですよ。

せっかくの休みだから早く寝よう

平日にたまった睡眠負債を解消するなら「せっかくの休みだから遅くまで眠っていいよ」ではなくて、「せっかくの休みだから早く寝よう」が大事です。休日と同じ時間に起きて活動し、日の光を浴びることで体内時計のリズムが保たれますよ。

睡眠は恋愛と似ている

眠気は「追いかけると逃げていくけれど、待っていると向こうからやってきてくれる」ものです。頑張って「起きる」ことはできるけれど頑張って「眠る」ことはできませんね。「好きな相手（睡眠）のために…」と行っている、グイグイ空回りなアプローチをやめて（布団から出て）、相手の視点に立って待ってみる（穏やかに過ごす）と、向こうからメッセージ（眠気）がやってきたりします。困ったことが続くときには、いつもと違うことをすると意外と良かったりする…人生のいろいろなことに通じますね。

不眠の悩み、ポジティブに向き合おう



眠れない夜に、 できること

不眠の原因は大きく分けて3つ。
あなたはどれに近いですか？
チェックしてみましょう。



- ☐夜も明るい光に囲まれた生活を送っている
- ☐食生活が不規則
- ☐夜間勤務がある

↓
体内時計が
乱れている



- ☐長時間の昼寝が習慣化している
- ☐日中デスクワークが多く、あまり運動しない
- ☐起床時間が遅くなる時がある

↓
睡眠力が弱い



- ☐仕事などのプレッシャーを感じている
- ☐体の痛みやかゆみがある
- ☐カフェインが入った飲み物やアルコールを寝る前に飲むことが多い

↓
覚醒力が強い

解決策

朝は一定の時間に起きて昼寝をしないことで
体内時計が保たれ、夜間の睡眠力がアップ

それでも眠れない日が続くなら？

- 眠気が高まるまで
布団に入らない
- 眠れなかったら
布団から出る

「布団は眠る場所」と体に覚え込ませることが大事。眠れない時は布団から出る。次の日、睡眠不足でも朝はいつものように起きて、昼寝をしないで活動することで、その日の夜は眠気が強くなり、いつもより眠りやすくなります。

不眠の原因に心当たりがなく、これらのポイントを意識して生活しても眠れない日が続いて心配な場合には、医師・専門家に相談するとよいでしょう。