

$$\text{睡眠効率} = \frac{\text{実際に眠ったであろうと思う時間}}{\text{横になっている時間}} \times 100$$

睡眠効率の理想は90%以上といわれています。ベッドの上でスマホやテレビ、本などを見ていると、この睡眠効率が下がってしまいます。睡眠効率が下がると、なぜいけないのかというと、それは脳の働きと関係があります。脳は、場所と行為をセットで覚えているという働きがあります。たとえば寝る前にベッドの上で本を読む習慣があったとすると、「おそろく脳は「ベッド＝読書」と記憶

をしています。なので、いざ眠ろうとベッドに行くと、脳は読書をするとの勘違いをして、脳を活性化させてしまいます。活性化すると何が起こるかということ、先にお話ししたように深部体温が上がります。寝付けなくなってしまうのです。大切なのは「ベッドで眠る以外のことをしない」ということです。本を読んだり、スマホをいじったり、考え事をする場合は、場所を変えてみましょう。たとえば、ベッドの上にあったスマホや本をデスクの上に移したり、眠れないときはソファで過ごすなどを決めるといいでしょう。

自律神経をコントロールしよう！

最後に、⑤に関係するキーワードは「自律神経」です。自律神経のトレーニングをすることで、季節の変化に強くなり、体調不良の予防にもなります。また不慮の変化（旅行や飲み会など）から元のリズムに戻りやすくなる、といったことも期待できます。

自律神経を整え、季節の変化に強くなるためにおすすめの方法が、首と仙骨を温めることです。首と仙骨をあたためることで、副交感神経が優位になり、リラックスでき、寝つきを良くする効果が見られます。温めるには、蒸しタオルなど、時間がたつと熱がさめるものを使用するのがいいでしょう。カイロなどを使用する場合は温かさが長時間続くので、寝る直前にはすずなどして低温やけどに注意してください。

③と④に関係するキーワードは、「睡眠効率」です。睡眠効率とは、ベッドに横になっている時間、どのくらい眠っていたかの割合のことです。

睡眠効率を考えた生活をしよう！

さい。家に余っている保冷剤などがあつたら、枕の上のほうに置いて眠ってみましょう。脳の温度が下がって、考え事ができなくなり、寝付きやすくなります。このとき、耳から下、首元などを冷やしてしまつと逆に寝付けなくなってしまうので注意してください。

夜勤や早出や遅出など様々な形態の勤務が複雑に組み込まれ、不眠や睡眠不足で体調を崩すナースも少なくありません。この講座では、睡眠によるトラブルを防ぎ、生き活きと活動できるポイントを4回シリーズでお伝えします。

蓮見 紋加 先生

臨床心理士。投薬を前提としない心療内科のベスリクリニックでカウンセリングや睡眠改善のためのアドバイスを実施。薬以外でも考え方のクセや生活習慣に改善できるポイントはないかなど、患者さんと一緒に考えています。

今日から できる！ セルフケア

第1回 (全4回)

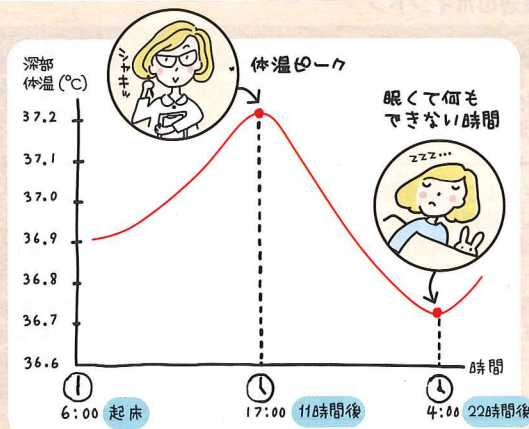
不規則勤務、ストレス過多
のナースの為の睡眠講座

チェックテスト

まず、右の項目をチェックしてみましょう。自分に当てはまるもの、そう思うものにチェックをつけてみてください。

- ① 体が冷えるので、寝る直前にお風呂に入る
- ② 考え事をして寝付けないことがある
- ③ ベッドの上でテレビを見たり、本を読んだりする
- ④ 寝付けなくても、ベッドに横になっていたほうが良いと思う
- ⑤ 季節の変わり目に体調を崩しやすい

一つでもチェックがついたものがあれば、あなたの睡眠はもっと良いものになる可能性があります。ぜひ、これからお話しする方法を試してみてください。



深部体温を知って 寝る前を改善しよう

①と②に関係するキーワードは、「深部体温」(体の内側の温度のこと)です。深部体温は起床時からリズムが始まり、11時間後に最も高くなり体は元気になります。そして22時間後に最も低くなり、眠くなります。

寝付きをよくする、また深い眠りのためには、この「深部体温の差が大きいこと」が必要です。ですが、起床11時間後あたりに運動などをして深部体温を上げるとはスケジュール的に難しい場合が多いです。その場合は、就寝前にお風呂に入り、深部体温を上げ、体温差の勾配を急にすることでカバーできます。しかし、大切なのはタイミングです。お風呂から出たばかりの体は深部体温が

読者プレゼント

詳しくはP22をご覧ください。



めぐりズム
蒸気で Good-Night 無香料
首や仙骨を温める時、
約40℃、30分間温められる
シートなので使いやすいです。

まとめ

- 1 深部体温の上下を利用する
- 2 考え事で眠れない時は、耳から上の頭を冷やす
- 3 4 ベッド＝睡眠の記憶を強化する
- 5 首と仙骨をあたためて、自律神経を鍛える

監修

田中 伸明 先生

ベスリクリニック院長、神経内科、東洋医学専門医等。ベスリクリニック(ベタースリープ、ベターライフ)を開設し、「薬に頼らない」をコンセプトにした心療内科・内科・神経内科の治療を提供。睡眠を改善する睡眠外来は、治療の根本と考えている。

東京都千代田区神田鍛冶町 3-2 神田サンビル 8F
03-5295-7555 <http://besli.jp>



いかがでしたでしょうか？できそうだな、試してみようかな、と思えるものがあったら、ぜひ実行してみてください。ちよつとしたことばかりですが、そこからあなたの睡眠はもっと良くなります。睡眠がよくなることで仕事や生活にも、良い影響が出てくるはずです。

眼+ MIMPURAS
おやすみレッグウォーマー

履き口 ゆったり

おやすみポイント!
眠る前に足首をあたためて足裏から放熱させると深い眠りをサポートできます！ぐっすり眠るために開発された商品でおススメです。
※暑い時はぬいで眠ってもOK!

足裏から放熱してぐっすり

上がりすぎていて、寝付くことが難しくなってしまう。お風呂は寝る1時間前(2時間前)にすませておくとうまくいってしまう。体が冷えすぎてしまう人は、お風呂から上がった時に靴下を履いておくのがおすすめです。ただし足の裏は放熱器官なので、深部体温の差を作るため、つま先のない靴下にするより良いです。就寝前に一旦、深部体温を上げ、きちんと下げることで寝つきがよくなり、眠りを深くすることができます。

考え事をして寝付けられないなどは、脳の温度が上がっているからで性格の問題ではありません。脳も臓器の一つ。温度が上がると活発になり寝付けなくなってしまう。その場合、寝る際に「耳から上の頭を冷やす」ことを試してみてください。

【参考資料】菅原洋平：朝昼夕3つのことを心がければOK! あなたの人生を変える睡眠の法則 (自由国民社 2012)