Ⅰ　睡眠とメンタルヘルス

＊社会保険出版社資料から引用

ストレスと最も関係の深いとされる生活習慣が「睡眠」です。現代人は、活動が夜型になりやすく、ついつい睡眠時間が不足しがちに。時間の確保が難しい場合も多く、睡眠の「質」を上げる必要があります。日常的に睡眠時間を削って、十分な睡眠がとれずに疲れがたまると、ストレスにも弱くなってしまいます。

１．睡眠が大切なわけ

脳の休息

起きている間は、目や耳などから常に新しいさまざまな情報が脳に入ってきます。脳を休ませるためには、外部からの刺激が入ってこない睡眠が必要。日中フル回転してヒートアップした脳を眠ることで落ち着かせることができるのです。

記憶の定着

睡眠時の脳は休むだけではなく、日中に経験した雑多な情報を整理して、記憶を定着させるという作業も行っています。物忘れが多い、考えがうまくまとまらない人は、睡眠不足が原因の可能性もあります。

疲労を回復

成長を促し、傷ついた細胞を修復して疲労回復を進める成長ホルモンは、睡眠時に分泌されます。成長ホルモンは大人にとっても大切で、女性なら、よく眠れた翌朝ほど、お肌の調子がいいことを実感しているのではないでしょうか。

集中力と作業効率

ぐっすり眠れた翌朝は、気分がよく、気力が充実して、集中力と作業効率を上げることができます。それまでの悩みが大したことではないと思える余裕が生まれ、問題の解決方法がひらめくこともあります。

病気に対する抵抗力

睡眠が不足すると、抵抗力が低下し、風邪などにかかりやすくなる可能性が指摘されています。また、睡眠の質は、肥満や高血圧、高血糖など生活習慣病にも影響することが分かってきました。

睡眠不足とストレスの悪循環

睡眠不足が続いて心身が休まらないと、ストレスがたまりやすくなります。その上、今度はそのストレスがますます睡眠不足の要因に……。睡眠不足とストレスが互いに影響し合い、悪循環を引き起こしてしまいます。

２．睡眠の質を上げるためのひと工夫

睡眠リズムの乱れは、誰にでも、いつでも起こる可能性があります。睡眠の質を上げるための、生活上のコツを知っておきましょう。

就寝前はリラックスして心身の緊張をほぐす

睡眠を意識し過ぎて、かえって眠れなくなることがあります。大切なのは、心身の緊張をほぐすこと。脳への情報量が多いテレビやパソコンは、就寝の１時間前にはオフにします。ゆっくりとお風呂につかる、ハーブティーを飲むなど、自

分なりのリラックス法を見つけてください。

休日前夜こそ早寝を

ついついしがちな休日の朝寝坊は、体内時計を乱すもとです。休み明けの朝に起きられなくなり、心身ともにつらい状態で翌週をスタートすることにつながります。なるべく休日もいつもと同じ時間に起きることを心がけましょう。

平日の睡眠不足を取り戻したいのなら、休日に寝坊するのではなく、休日前夜に早寝をする方が効果的です。

昼寝を上手に取り入れて

昼間どうしても眠い場合には、昼寝の活用がおすすめです。ただし、昼寝から起きたときに脳の覚醒度を落とさないようにすることが大切です。横になってしっかり眠るのではなく、座ったままの姿勢で 20 分以内の仮眠を。睡眠が深くなる前に、すっきりと目覚めることができます。

３.「不眠症」と「かくれ不眠」

「不眠症」は、睡眠不足が慢性的に続くことで社会生活にまで支障が出てしまい、専門医による治療が必要な状態です。一方、睡眠不足を認識しつつも、「まあ大丈夫だろう」「休みの日に寝ればいい」など、日頃の睡眠を大事にしていない状態を呼ぶ言葉が「かくれ不眠」です。かくれ不眠は、知らないうちに心身にさまざまな影響を及ぼし、生活の質を次第に低下させていきます。放っておくと、不眠症に発展してしまうこともあります。かくれ不眠は、生活のリズムを整え、自分に合ったリラックス法を取り入れることなどで解消できます。日常生活に大きな影響が出てくる前に、自分の睡眠を見直してみましょう。

Ⅱ 生活リズムとメンタルヘルス＊社会保険出版社資料から引用

心身の健康にさまざまな影響を及ぼす生活リズムの乱れ。不規則な生活は、神経伝達物質セロトニンの分泌に支障を来し、うつ病などになりやすいといわれています。ストレスや疲労感がたまっていると感じたら、普段の生活リズムが原因であることも考えられます。不規則になりがちな夜型生活リズムから脱け出し、朝型生活リズムへチェンジ。規則正しい生活で、ストレスに負けない心身の健康づくりを始めましょう。

１．夜型生活リズムの影響

寝付きが悪くなる

夜中の長時間のインターネット利用やテレビ視聴は、脳に過剰な刺激を与えます。脳が活動から休養への切り替えができず、眠りが浅くなる傾向に。休養ができず心身に疲労がたまると、ストレスへの耐性も弱まってしまいます。

就寝・起床時間が日によってばらばらに

平日の寝不足解消のため、休日は昼過ぎまで布団の中……という生活を送っていませんか。いわゆる寝だめは逆効果で、睡眠の質が悪くなり生活リズムが乱れるもとになってしまいます。

無気力、注意力の低下

夜遅くまで起きていて体が十分に休息できないと、日中の眠気が強くなります。疲労がとれないとストレスがたまり、注意力が低下して、イライラするな

ど精神面に悪い影響を及ぼします。

２．朝型生活リズムの効果

朝の太陽光で体内時計をリセット

午前中に太陽光を浴びると、体内時計がリセットされ、それを習慣化することで生活リズムが安定します。朝のすがすがしい空気の中で深呼吸することで、自律神経のバランスも整います。

朝食をきちんととれる

朝食をとると、１日３食の食事のサイクルが整いやすくなります。忙しい朝でも前日の残り物など手軽に食べられる物を活用することが継続のポイント。食欲がない人は味噌汁やヨーグルトなど食べやすいものから慣らしていきましょう。

朝から元気に活動できる

快適な１日のスタートは、朝すっきり目覚められるかどうかがカギです。決まった時間に起きるには、睡眠時間の確保も忘れずに。朝からてきぱきと行動できると、勉強や作業の効率もアップします。

３．生活リズムの整え方

規則正しい生活リズムは、無理なく続けられることが大切です。毎日できることから少しずつ取り組んで、ストレス知らずになりましょう。

決まった時間にパッと目覚める

起床時間は、1 日の生活リズムの要。コーヒーを入れる、植物に水をやるなど、起きてからすることを決めておくと、活動モードのエンジンがかかりやすくなります。

適度なリフレッシュで元気を充電

午後に備えて気持ちを切り替えましょう。昼食がてらの散歩など、軽い運動はストレス解消や、寝付きをよくする効果が期待できます。疲労回復には昼寝もおすすめ。ただし寝過ぎは逆効果なので、20 分程度にしておきましょう。

心と体をオフモードに

体を休ませ、肥満を予防するためにも、眠る 3 時間前には夕食を済ませておくのが理想的。お風呂あがりに軽いストレッチをするなど、心身がリラックスできる方法で脳に「これから眠る」というサインを送ることで、スムーズな入眠につながります。

４．毎日のセルフケアタイムを大切に

仕事や勉強、何かと忙しい毎日。頑張り続けてエネルギー切れにならないためにも、自分なりのセルフケアタイムを持ちたいものです。また、悩み事で負の思考回路から抜け出せないときに、問題から一度離れることで思わぬ解決策が浮かぶこともあります。

家族や友人など気の置けない人とのだんらんの時間や、一人でゆっくり趣味に没頭する時間を持つこともおすすめです。その日の疲れやストレスをその日のうちに解消できれば、明日への元気も湧いてきます。