

いつも、眠いのはなぜ？

～睡眠習慣を見直してみる～

—「なんか1日中眠い・・・」と感じる事はありませんか？

眠気があるときは、脳がうまく働かず、集中力が低下して、ケアレスミスが増えてしまい、更に睡眠不足が溜まってしまうと、もしかしたら仕事などで大きなミスに繋がってしまうかもしれません。さて、眠気が出てくる原因はなんなのでしょう？

睡眠時間が足りている？

「しっかり寝ている」「睡眠時間は十分です」と思っている日本人は多いようですが、実は世界の平均睡眠時間の約8時間25分に対して、日本は約6時間20分と約2時間程度も睡眠時間が少なく、日本は世界で一番睡眠時間が短いことが判明しています。日本人は「頑張ってる何とかする」「寝る暇を惜しんで」といったりと、睡眠の重要性を過小評価する傾向がありそうですね。

睡眠の質は高いですか？

睡眠時間が十分であったとしても、実は寝不足という「状態」に陥ることもあります。睡眠の質が低ければ、結局は寝ていない状態と同じであり、昼間の眠気を引き起こしてしまうのです。睡眠の質とは、深い眠りについたことを示しており、深い眠りにつけることで、学習（学んだことの効率化、運動の精度を高める）や回復（記憶の整理、脳内疲労物質の除去、体内の代謝）が起きます。もし時間は十分に取っているが日中眠気に襲われる場合は、睡眠の質が低い可能性があります。

これらから考えられる“睡眠不足の習慣”とは？

1) 残業や仕事で帰宅時間が遅くなっている

どうしても仕事で帰りが遅くなり、自宅に帰ってからも作業したり、気になって寝れなくなったりして、更に寝る時間が遅くなってしまうこと、ありますよね。

その場合は、毎日は難しいと思いますが、週の半分は帰宅後にメールを一切チェックしないなど、メリハリをつけたり、毎日仕事を持って帰らない働き方を得る工夫をしてみたりしましょう。

2) スマホが手放せない生活になっている

スマートフォンは私たちの生活には必要不可欠な存在となっていると思いますが、際限なく延々と寝る直前まで使い続けていませんか？無駄にスマホを触っていることで、眠る時間を自ら少なくしてしまっていることにまず気が付きましょう。

寝る時間を一定に設定し、その前の1時間はスマホを手の届かないところに追いやるなどしてみてはいかがでしょうか。

3) 寝る準備をだらだら・グダグダしてしまっている

寝る前の準備がだらだら・グダグダしていませんか？そうすると、いざ寝ようとしても就寝までの準備で結構な時間が経ってしまい、頭がモードに入らずスムーズに眠りにつくことができませんよね。

例えばお風呂を帰宅後にすぐに入る、寝る準備を一つ一つ前倒してやる習慣を身に着けましょう。

今回は、日中に眠気を感じてしまう原因と対策についてお話ししました。普段からの生活を見直していくことで、良い睡眠習慣を手に入れて、元気に一日を送れるようにしましょう！

*参考文献

土井由利子. 日本における睡眠障害の頻度と健康影響. 保健医療科学61(1). 2012
 上田真寿美. 医学生に対する行動科学に基づく睡眠改善教育プログラムの作成とその効果. 日本公衆衛生雑誌55(1). 2008
 足達淑子. 非対面快眠プログラムの睡眠不良者における睡眠改善効果の検討. 行動医学研究24(2). 2019
 厚生労働省健康局. 健康づくりのための睡眠指針. 2014
 (文責) 廣瀬聖一郎 (理学療法士)

