



も、影響しているでしょう。寝る直前までこれらを使用していることも多いようです。

人間は強い光を浴びると、眠りにくくなります。ですから朝、日の光を浴びると目が覚めるのです。また、携帯電話などで使われている青色の

光は、特に眠りを妨げることが知られています。

床に就いてもなかなか眠れない人は、1時間前くらいから強い光を避け、難しいことを考えず、のんびり過ごすと、入眠しやすくなります。

### 体温と睡眠の関係

人間の深部の体温は、副交感神経が優位となる夕方から早朝にかけて徐々に下がります。体温が下がってくると、心身は自然と休息モードに入り、眠くなります。

ところが、入浴直後などで体温が高いままだと、なかなか寝つけないことになります。床に就く2時間く

らい前までには、入浴や運動などの体温が上がる活動をすませましょう。

### 睡眠不足ではストレス解消はできない

眠る前は憂鬱な気分だったのに、一晩ぐっすり眠ったらスッキリしていたという経験はないでしょうか。実は、これも睡眠の効果です。

十分な睡眠が得られないと、深い睡眠の間に分泌される疲労回復物質が十分に分泌されず、心身のメンテナンスが不十分になります。そのため心身のストレス解消は不十分になってしまうのです。



## 睡眠

## Q & A

### Q1 不眠症と不眠は違うの？

**A** 「不眠」とは、「よく眠れない」といった状態で、まだ医療を必要とはしていませんが、集中力や判断力が低下することはあります。

「不眠症」とは、何らかの原因で十分な睡眠がとれないことです。入眠障害(2時間以上寝付けない)や中途覚醒(睡眠中2回以上目覚める)、早朝覚醒(普段より2時間以上早く目覚める)といった状態が1カ月以上続き、苦痛を感じ、社会生活や仕事に支障が出ている状態です。症状に応じた治療が必要です。

### Q2 寝だめはできる？

**A** 「明日から忙しいから今晚寝だめする」ことは、できません。睡眠不足の翌日には、やはり眠気が生じます。

睡眠不足を後から解消することはある程度できますが、長期的な睡眠不足から回復するには時間がかかります。普段からの十分な睡眠が大切です。

### 睡眠不足による 経済的損失

精神・神経科学振興財団と日本睡眠学会の共同研究によると、睡眠不足からくる生産性の低下で約3兆円、欠勤、遅刻、早退、交通事故や産業事故などで約5,000億円。医療費も加えると総計約5兆円の経済的損失があると推計されています。

