



睡眠とメンタルヘルス



新生活が始まり、慣れない環境でストレスが増えたり、睡眠不足になったりする人もいるかもしれません。睡眠は、体や脳の休息やホルモンバランスの調整、免疫力の向上、記憶の定着など様々な役割を持っています。

今回は、心身の健康を保つための、より良い睡眠習慣についてのポイントをご紹介します。

睡眠不足による影響



睡眠不足は、心身の健康に影響を与えます。全身の倦怠感、注意力や作業能率の低下の他、メンタルヘルスには以下のような影響があるといわれています。

①感情をコントロールする機能が低下する

睡眠不足により、脳の感情をコントロールする働きが低下してしまいます。そのことにより、些細なことでも怒りやすくなったり、抑うつ的になったり、ネガティブな感情に敏感になったりする可能性があります。



②ストレスに弱くなる

睡眠不足により、ストレスに対抗し心身を守るホルモンの分泌が不十分になるため、ストレスに弱くなる傾向があります。ストレスがたまると、今度はそのストレスが睡眠不足の原因になることもあり、睡眠不足とストレスがお互いに影響し合い、悪循環を引き起こしてしまいます。



より良い睡眠習慣のポイント



適切な睡眠時間は、個人差や生活環境、年齢によって異なりますが、ベストな睡眠時間は6時間半～7時間半と言われています。より良い睡眠習慣を身につけるために下記のポイントを取り入れてみましょう。

①「寝だめ」はやめましょう！

寝だめは、一時的な眠気は解消することはできても、睡眠不足が及ぼす健康への影響を解消することはできません。睡眠時間の不足分は、平日に+30分～1時間分散して解消するようにしましょう。



②プチ昼寝を上手に取り入れましょう！

昼寝は、睡眠不足による健康への影響を和らげるために非常に効果的です。日中に20～30分の昼寝がおすすです。30分以上の睡眠をとってしまうと、夜になかなか眠れなくなってしまうため注意しましょう。

直前にコーヒーを飲むこともおすすです。カフェインの効果が現れるのは摂取してから30分後なのでカフェインが効き始めたころに目覚めることができ、眠りすぎの防止にもなります。



③寝室は薄暗くしましょう！

就寝するとき、完全に真っ暗で無音の環境下では不安を感じ、興奮して眠れなくなる可能性があります。部屋は暖色系の抑えた光で薄暗い環境を作りましょう。蛍光灯のような白っぽい光やスマホの光にはブルーライトが含まれており、睡眠ホルモンの分泌が抑制されてしまい睡眠の質を低下させてしまうため避けるようにしましょう。

