

# 通信「ちえふる」10月号



## 快眠で脳の疲れをとる

### 1 深い睡眠の妨げについて

「寝落ち」という言葉を聞いたことがありますか。何かをしている途中で、眠ってしまうことを指す俗語で、特に、オンラインゲームやSNSなどを見たりしている最中に寝てしまうことを言うそうです。寝落ちするのは自律神経が疲れ果てている状態で、深い睡眠ができないという心配があるようです。

ある調査で、眠りにつくまでの行動について、7割の人が就寝前に布団やベッドの中で何かをしながら寝る「ながら寝落ち」の習慣があることがわかっています。さらに73%の人が、SNSを見る、スマホで動画を見るなど、寝るためにスマホを使用した行動をしているという結果が報告されています。しかし、スマホを見るなど目から入る情報は、脳に与える負荷が大きく睡眠の質を高めるためには良くないことなのだそうです。

済生会横浜市東部病院の谷口英喜患者支援センター長は、睡眠について「黄金の3時間」がカギであると指摘しています。「人間は眠りについてから3時間が最も深い眠りにつける。例えば、夜11時に寝て朝7時に起きる場合であれば、11時から午前2時までが、最も深く眠りについていて、その後は浅い眠りに切り替わる。深く眠れるところをいかに深く眠るかが重要になってくる。熟睡するためには、寝る前の環境を整えることが大切で、スマホを触らないことも重要。」と話をしています。さらに、睡眠に有効なのは呼吸を整えることであり、「羊が一匹、羊が二匹～」は効果はないが、英語で「ワンシープ、ツーシープ～」と唱えることについては、深く息を吐くことに繋がり、良い睡眠に効果があるとコメントしています。



### 2 睡眠の質を良くする習慣について

睡眠の専門医である東京疲労・睡眠クリニックの梶本修身院長は、睡眠の質を良くするために以下の4点を提唱しています。

- ① 就寝1時間前に入浴する。40℃～42℃の湯温に3分程度。
- ② 軽めの運動をする。血流をよくするストレッチなど。
- ③ 飲み物は常温で飲む。熱い・冷たいは脳に刺激を与えるのでNG。
- ④ 好きな香りでリラックスする。

秋が深まるにつれて、夜が長くなっていきます。質の良い睡眠を心がけ、すっきりした頭で次の日の朝のスタートを切りたいものです。

### 【利用者のご意見にお応えします】



「時間を決めて学習室内で昼食をとれるようにしてほしい」とのご意見にお応えします。

### 【回答】

当室は、リニューアルオープン以来、老若男女を問わず誰でも利用できる自学自習室として多くの皆様にご利用いただいています。日によっては満席となり、60席すべてが埋まる場合もあります。当室の特徴のひとつとして、一人一人が集中できるように防音を施し、密室性を高めた施設になっています。したがって、室内で多くの人が昼食をとった場合、様々な食物の匂いが充満したり、包み紙などのいろいろな音が周りから聞こえたりして、集中できる環境を損ねてしまう心配が大いにあります。また、昼食の時間に対する考え方も様々で、早めに昼食を済ませて来室する人もいます。

当室ではお菓子等、飲料水以外の物を口にすることも控えていただいています。ゴミ箱にお菓子の袋が捨てられている場合があり、残念ながらきまりを守れない人がいるのも現状です。

以上のことから、大変ご不便をおかけし申し訳ありませんが、これまで通り昼食については、室外でおとりくださいますよう、ご理解とご協力をお願い致します。

学習支援室の情報については、QRコードからもアクセスできますので、ご覧ください。

