

学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

特集『 睡眠のおもしろい話 』

こんにちは 学生相談室です

お正月明け、いかがお過ごしでしょうか。2026 年は午年(うまどし)ですね。午年はエネルギーと行動力に満ちた年とされ、特に新しい挑戦や冒険に適した年だそうです。

さて、今号は「睡眠」をテーマに取り上げてみました。睡眠は私たちの人生の三分の一を占めるにも関わらず、まだまだあまり解明されていないことも多い不思議なメカニズムですね。おたよりを読んで、皆さんも今年をエネルギーに過ごすために、睡眠を味方につけてみませんか。



特集『 睡眠のおもしろい話 』

【睡眠負債について－あなたの睡眠は足りていますか？】

2018 年の OECD の調査によると、日本人の平均睡眠時間は 7 時間 22 分と、他の加盟 26 か国の平均である 8 時間 25 分に比べて 1 時間以上も短いという結果がでています。日本人の「寝不足」は頑張っている証として、美德と捉える傾向もあるかもしれませんが、世界的にはそうではないようです。欧米では昼間の眠気は体調不良と捉えられるほど、睡眠への認識は国や文化によって違います。

ところで、「睡眠負債」という言葉がありますが、あなたの睡眠は十分足りていますか？2 週間分の睡眠を記録してみて、休日の睡眠時間が平日よりも 2 時間以上長い人は睡眠負債がたまっていると言えます。ちなみに「寝だめ」をするから平気と言う人もいますが、たまってしまった睡眠負債は 2、3 日たっぷり眠ったくらいでは解消できず、1 日 1 時間の睡眠負債を完済するには約 4 日もかかってしまうそうです。でも、ときには寝ずに頑張らなければならないこともありますね。そんな場合の「理想的な寝だめ」の方法は、起床時間を通常より 1、2 時間遅い程度に収め、就寝時間を早くすることだそうです。

長期的な睡眠不足は、うつ病、肥満、高血圧、将来的には認知症のリスクも高まりますので、若いうちから、睡眠への意識を高めておくことはとても大切です！



【自分に合った睡眠のスタイルを！】



よく、朝型か夜型かと言われたりしますが、早寝早起きの人は朝型、遅寝遅起きの人は夜型で、それは元々体内時計が 24 時間より早いか遅いかで決まります。また、一生の中での変動もあり、思春期以降に夜型の傾向がぐっと上がって、高齢になるほど朝型に変わっていくとも言われます。皆さんの年代は夜型になりやすいということを知っておくと、昼夜逆転になるのを防げるかもしれません。

睡眠のスタイルは人それぞれで、短い時間でも睡眠が足りてしまう「ショートスリーパー」も 100 人に一人くらいはいるそうですが、基本的には 20 代前後の方は 7～9 時間の睡眠をとる必要があります。自分の睡眠について知ることができたら、次は睡眠に良い条件(①暗くて静かであること、②快適な温度と湿度、③就寝 90 分前からスマートフォンやパソコンなどの強い光や熱い湯につかることを避ける、④カフェイン摂取は昼過ぎまで)を整え、睡眠の質を向上させましょう。

【学習した記憶は眠ることで身につく！】

睡眠時に行われている機能として、次の5つがあるとされています。①脳をしっかり休ませ、体をメンテナンスする、②自律神経やホルモンバランスを整える、③記憶を整理して定着させる、④免疫力を上げて抵抗力を高める、⑤脳の老廃物を除去する。

その中で、③の記憶を整理して定着させる機能について着目してみましょう。脳には日々大量の情報が入ってくるため、すべてを記憶することは不可能です。そのため、覚えておくことと忘れることを区別して、必要と判断した情報のみを「記憶」として残します。入眠後の最初の深いノンレム睡眠のときに、嫌な記憶を消去したり新しい記憶を定着させ、レム睡眠で記憶した情報のひもづけ・整理や引き続き嫌な記憶の消去を行います。浅いノンレム睡眠ではスポーツ技術の習得や手続き記憶(自転車の乗り方や楽器の演奏など繰り返し練習して体で覚えるもの)の定着を行います。

試験勉強やスポーツの後などは、しっかり眠って脳の持つ記憶の働きを助けてあげるとよいですね。ちなみに特に大切なのは最初の90分の睡眠とされています。何事も最初が肝心と言われますが、睡眠も同じようです。



【眠気って何だろう？】

ところで、眠気とは一体何でしょうか？

「眠気」とは、2018年に脳内にある「スニップス」と名づけられた80種類ものタンパク質がリン酸化することで進む現象であることが発見されました。この現象は、覚醒している間にたまり続け、睡眠によって解消されることから、ししおどしのイメージで例えられています。

でも、よく寝ていても授業に出ると眠気が出て、こらえるのに苦労した経験があるのではないのでしょうか。大きな声では言えませんが、退屈だと眠くなりますね。それは脳内の「側坐核」という部分にアデノシンという物質を受け取る受容体があり、そこがアデノシンを受け取ると眠気が発動するというメカニズムなのだということが、2017年に解明されています。反対にやる気(モチベーション)が高まるような刺激が与えられると、ドーパミンという物質が出て眠気が抑えられる仕組みなのです。モチベーションが大切！何かヒントになるとよいのですが…。



最後に、午後の早い時間に取りる15分から20分くらいの仮眠は「パワーナップ」と呼ばれ、有名企業でも取り入れられているそうです。皆さんも様々な工夫で眠気をコントロールしてみてくださいね。

もし、朝起きられなくて授業に出られない日が続くようでしたら、是非学生相談室に来てください！

参考文献：「快眠法の前に 今さら聞けない睡眠の超基本」柳沢正史監修 朝日新聞出版

「ニュートン式超図解 最強に面白い!!睡眠」ニュートンプレス

「図解眠れなくなるほど面白い睡眠の話」西野精治監修 日本文芸社

学生相談室では、在学生の皆さんが学生生活の中で出合うさまざまな困りごとを、カウンセラー(臨床心理士)に相談することができます。また、心療内科医・精神科医の学校医の診察を希望する場合も、お問い合わせいただけます。相談については、メール、電話、直接立ち寄りなどで予約も可能ですし、時間が空いていればその場でお話を伺うこともできます。お気軽にお問合せください。

東松山学生相談室 電話：[0493-31-1639](tel:0493-31-1639)(直通)

予約専用メールアドレス higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

板橋学生相談室 電話：[03-5399-7398](tel:03-5399-7398)(直通)

予約専用メールアドレス itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp

※メールへの返信には、時間を要する場合がありますがご了承ください。

