

すりーぴんぐ

11

2018

医療系大学生に
聞いてみました！

皆の平均睡眠時間って？
寝る前にすることは？

眠りとストレスの
関係を一挙公開！

レム睡眠？ノンレム睡眠？

あなたがよく見
る夢を徹底分
析！！

一体夢って何！？

あなたに合う枕とは
ズバリ…！？

色々な枕があるんで
す！

見なきや損！？

あなたの安眠を支えます

これであなたも安眠マスター！？

目次

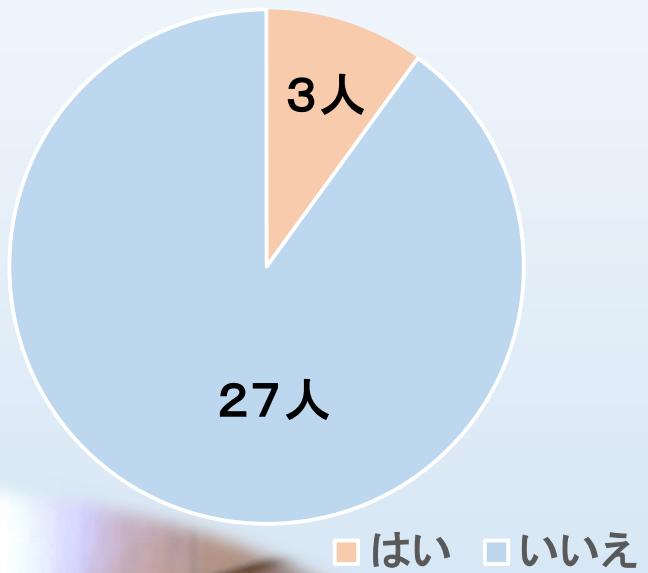
- P. 1～ 目次
P. 2～ 大学生の睡眠事情
P. 4～ ストレスと睡眠の関係
P. 5～ よく眠るための工夫
P. 6～ よく見る夢の原因
P. 7～ お悩み相談のコーナー¹
P. 9～ 眠りと音楽
P. 11～ 快眠のための枕の選び方
P. 12～ アロマテラピー
P. 13～ 快眠アプリ紹介

～大学生の睡眠事情～

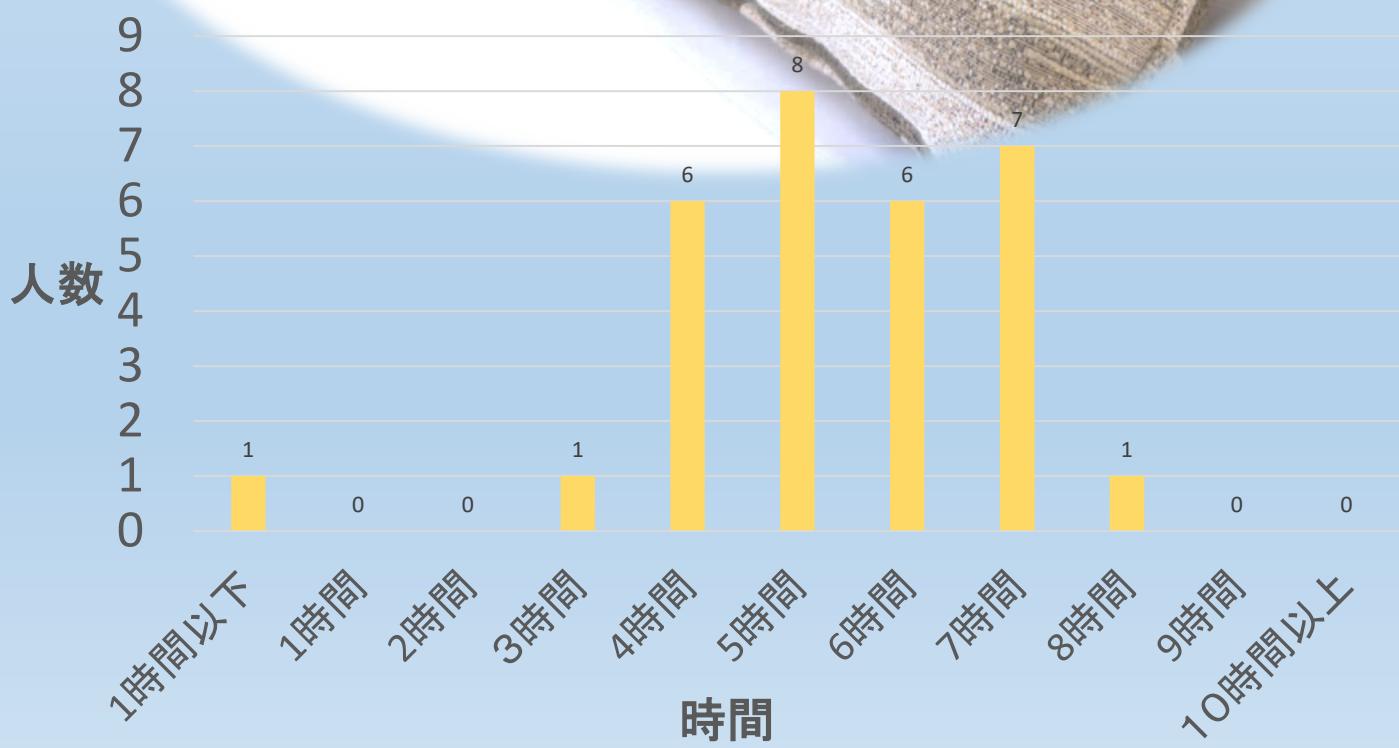
自分の睡眠に満足していますか？

とある医療系大学生の2年生、30人に自分の睡眠についてアンケートをとつてみました。自分の睡眠に満足しているかというアンケート、については30人中3人が満足していて、残りの27人は満足していないという結果が出ました。また、睡眠時間についてアンケートをとつてみると、1時間以下が1人、3時間が1人、4時間が6人、5時間が8人、6時間が6人、7時間が7人、8時間が1人という結果が出ました。

4～7時間の階級が一番多く、5時間の階級が特に多いという結果になりました。また、平日と休日では睡眠時間が違うという声も多く、休日は7時間以上寝るという声が特に多くありました。



平均睡眠時間はどのくらいですか？



スマホ

- Instagram
- YouTube
- LINE
- ゲーム(荒野行動)
- アマゾンプライム
- ネットサーフィン
- メールの確認
- 電話

続いて、寝る前にすることについてアンケートをとってみました。やはり一番多かったものは、スマホでSNSを見るという声が多く、大半の人の意見でした。

あなたも当てはまる項目がありますか…？

- 腹筋
- 目覚ましセット
- ラジオ
- テレビ
- トイレ
- 課題
- 腹式呼吸
- 歯磨き

- 水を飲む
- 小説
- 音楽を聞く
- スマホを充電器に挿す
- 漫画
- 好きな人の顔を拝む



ストレスと睡眠の関係

ストレス状態に陥りやすい人が強度の心理的ストレスにさらされた場合、入眠困難を生じ睡眠時間が短縮とすることが多いと言われています。また、ストレス状態に陥りやすすい人は、几帳面で緊張しやすく、完全壁であり、イライラしたり怒りやすいなどの性格特徴を持つ人が多いそうです。一方で、このような特性を持つ人には睡眠にも特徴があり、居眠りをすることができない、寝つきが悪い、熟睡感が少ないとなどの睡眠特徴を持ち、不規則で極端な夜型の睡眠習慣の人が多くなっています。十分な時間良眠態では、睡眠をとれれば、ストレス状態は解消しますが、一般にこのようなストレス状態では、睡眠は質的に劣化し、悪循環に陥ることになります。悪循環を断ち切ることでできない場合は、うつや心身症に転機することもあるといわれています。

*心身症：身体疾患の中で、発症や経過にストレスが密接に関与するもの。



よく眠るための工夫

スムーズに眠りに入るためにはリラックスすることが大切です。
自分に合った方法を見つけましょう！



・音楽を聞く

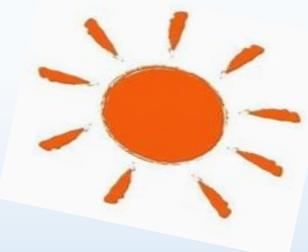
自分が一番リラックスできる音楽にしましょう！クラシックでもロックでもOK



・ベッドに入る時刻を厳密に決めず、眠気を感じたときに入りましょう。
厳密に決めるといつも寝つきが悪くなることがあります。

・寝つきをよくするためには早起きから始めましょう。

体内時計には、起きて朝の光を認識した時刻から14~16時間くらいで眠くなるようなプログラムが仕組まれています。早起きを習慣づけられれば次第に寝つきが安定していきます。



・一定の時刻に起き、日光を浴びる習慣をつけることを続けましょう。

体内時計の働きで夜になると自然に眠くなります。

・毎日できる運動を習慣づけると熟睡感を高めることができます。

歩く、自転車に乗る、ストレッチなどの身近なところで毎日できる程度の運動でも続けることが大切です。



・昼寝をするなら①午後3時前、②20~30分がベスト

①午後3時を過ぎてからの昼寝は、夜の睡眠に影響します。

②長く眠りすぎると起きた後はかえってぼんやりした状態が続きます。



➤ 夢の内容における日中の残片

近い過去に起こったできごとが夢に出るというのは特に深い意味はなく、**偶然頭に残ったものです。**自分の欲求を行動に移すために無意識に夢で計画しているのかも…

➤ 死の夢

人間関係や学校、職業の変化あるいは死自体に近づくことによる**強いストレスが原因**です。また、愛する者の死による場合もあります。

➤ 既視感（テジャヴ）

男性より女性に、高齢者より若者に多く見られる夢です。脳の片側は他方よりもわずかに早く情報を受け入れる為その間のスレが既視感を生み出します。

また、夢の中で見た内容を現実で見たり経験したりするということは、睡眠中の**体外遊離体験**で経験したことかもしれません…

よく見る夢の原因



！お悩み相談室のコーナー！

第1回 お題：睡眠について

前ページより、大学生は自分の睡眠に対して、満足していないことが分かったと思います。

そこで、アンケートに答えて下さった学生の1人、作業療法学生Aさんと保健室の先生の睡眠に関する会話を見ていきましょう。

OT学生 Aさん
この間、嫌な夢を見たんです... 19:27

怖すぎて、深夜3時に飛び起きてしまいました... 19:28

金縛りは、靈的って言いますが...なぜ金縛りが起こるのですか? 20:40

金縛りとは、意識がはっきりしているのに、身体を動かしたくても動かせなくなることですね。既読 20:41

確かに！去年金縛りにあった時に、身体が動かなくなって苦しくなったことがあります 20:41

そうですね。意識の方は起きているつもりなのに、眠りの方は身体をぐったりとさせた、レム睡眠時に起こりやすくなるのですよ 20:41

ちなみに、入眠10分以内にレム睡眠が出現する現象をSOREMP(レム関連障害)といいます。入眠時幻覚といってまだ眠りに入ったばかりなのにリアリティのある鮮明な夢を見たり、筋肉が急速に弛緩して金縛りにあいやすくなるのが特徴です。既読 20:42

不安夢 悪夢 なるほど...!! それはストレスとかと関係あるのですか? 20:43

心理的なストレスを多く抱えている時に起きやすいです。そういった際には、ストレスと向き合うことが大切になりますね(^v^)



Aa

+

camera icon

microphone icon

OT学生 Aさん



先生

20:44

夢ってなんで思い出せないんですか！？

20:44

確かに、夢って思い出せないですね 😊

夢を見ている時は、新しい情報を古い記憶と関連付けて整理したり記憶しているのです。そのため、一連の過程を記憶する必要が無いんですよ 😊

既読
20:47

ホブリンが言うには、レム睡眠時は記憶を固定する化学物質の分泌が少ないそうですよ。

既読
20:47

じゃ、夢は覚えられないのではなく、もともと覚えるように出来ていないってことなんですね！？(ﾟƿﾟ)

20:48

既読
20:49

そういうことです！



でも、ほんのり覚えていることもありますよね？それってどういうことなんですか？ 😊 😊 😊

20:49

人はレム睡眠時に夢を見ています。先程述べたように、新しい情報を定着させることが主であるため、一連の過程を記憶する必要がなく、短期記憶とされています。そのため、このレム睡眠時に起きた場合には、短期記憶が夢を覚えているということはあります 🎉

既読
20:50

ノンレム睡眠

レム睡眠

身体には力が入っている、
脳は休んでいる。

身体はぐったり、
脳は起きている状態。

既読
20:50

眠りと音楽の実際とは？

リラックスしながら睡眠をとるという意味では、ロック調などの曲調の変化が著しいとされるものはあまりオススメされないと感じますが、実は、自分にとって好みの音楽や一般的に癒されるという認識のある音であれば精神的にリラックスできるという研究結果があります。

「環境睡眠学」という文献の中でストレス緩和のための音楽と年代と好みとの関係性についての研究の成果が記述されており、そこでは年代による音楽反応の違いとそのリラックス効果がはっきりと出ていました。

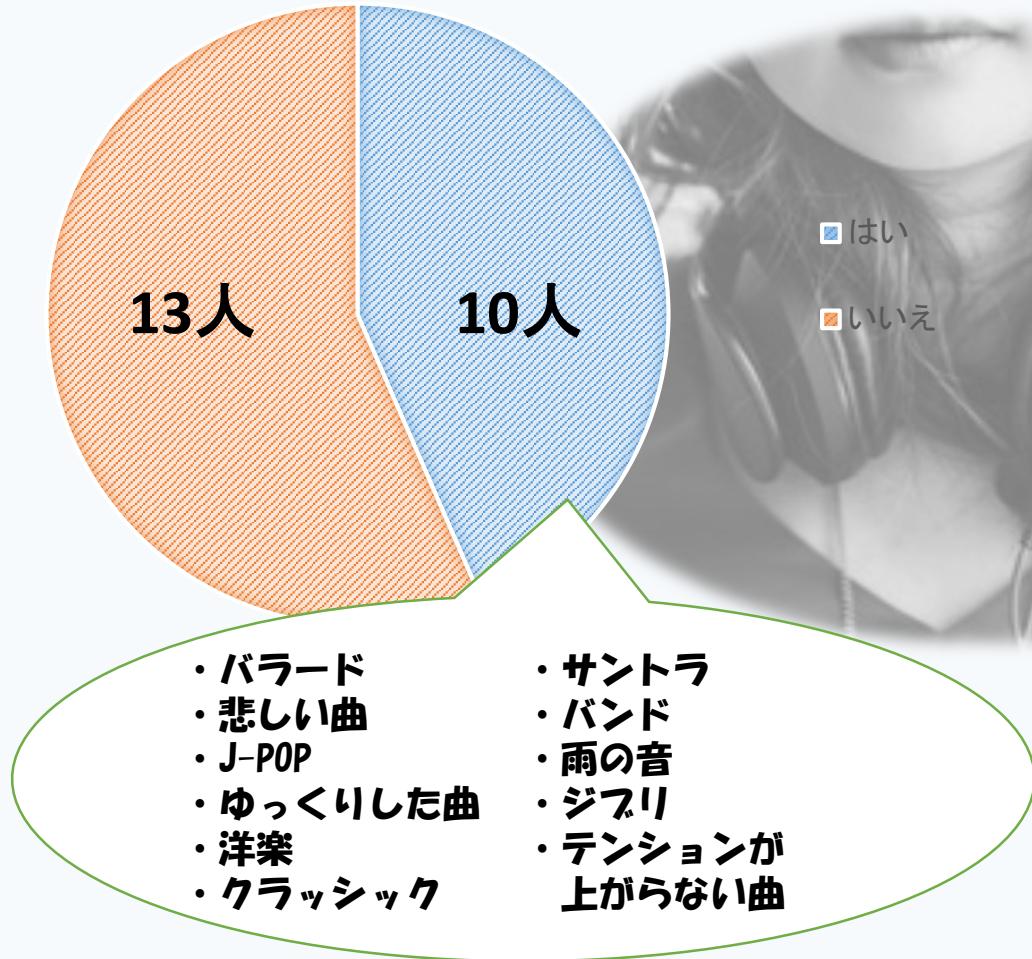
60代はクラシックを聴いたときに α 波が最も増加し、20代ではロックを聴いたときに α 波が最も多く増加したがクラシックを聴いたときに減少しました。その逆に50代、60代がロックを聴いたら減少するという結果がでました。

ここまで説明では説得力に欠けるため、医学的根拠を調べてみました。まずは人間の脳波についてです。人間の脳波には4種類あります。

β 波		15~20Hz	集中・注意…意識が緊張されるときや、多少のストレスを感じているときに見られる。
α 波		8~12Hz	リラックス・開眼…心身ともに落ち着いている状態、目を閉じて安静にしているときに見られる。
θ 波		4~8Hz	深いリラックス状態や浅い睡眠状態にみられる。
δ 波		1~4Hz	深いリラックス状態や浅い睡眠状態にみられる。

私たちは普段 β 波と α 波をしていることが多いです。そして今回これらの脳波の中でも特に注目しているのが α 波です。この α 波は人間がリラックスしているときに分泌されます。

音楽を聴きながら眠りにつくか



あなたは眠りにつくとき、窓の外で降り続ける雨の音で心地よい気分になったことはありませんか？それとも、好きな音楽を聴いていたう眠っていたなどの経験はありませんか？それらの経験はたまたま起きたのではなく、実は脳の研究結果として立証されているんです！

今回は、人が睡眠につくときの音との関係についてためになる情報を皆さんにお伝えしたいと思います！

音が及ぼす睡眠への影響について

音は40dBを超えると睡眠に影響が出てくるといわれています。では40dBとはどれくらいなのかというと、電気を着けるときのスイッチはつけるときに48dB、消すときに56dBの音が出ています。そして40dBを超えると、入眠潜時の延長、睡眠感、満足感、目覚めの爽快感の低下などの影響が出てきます。

他にも音が一定であるか、または間歇的であるかによっても影響が違うといわれ、間歇的に聞こえる音よりも、一定に聞こえる音のほうが影響は少ないといわれています。

音楽のリラックス効果

作業療法学科2年の学生23名に「音楽を聴きながら眠りにつくか」についてアンケートを取ったところ、「はい」と答えた学生は10名、「いいえ」と答えた学生が23名とほとんどの学生は音楽を聴いていませんでした。音楽を聴く前に疲労が溜まっていて寝てしまう学生がほとんどでした。音楽を聴くと答えてくれた学生にどんな音楽を聴いているか聞いたところバラードやクラシック、どうぶつの森のBGMなどのゆったりとしたイメージのものがあればバンドなどの激しい音楽を聴いているという意見もありました。

快眠のための枕の選び方

○高さ… 約6cmがちょうど良く、横向き寝で背骨がまつすぐになるのがベストです。

高すぎる → 首筋や肩こりの原因

低すぎる → 血液が頭に下がり、寝つきが悪くなります。

○大きさ… 体の大きさではなく、好みを重視することが大切です。枕の大きさは頭三つ分の幅で、☆寝返りに対応できるだけの幅がちょうど良いです。

肩先までの保温も考え、ある程度の奥行きも必要です。

※目安→奥行き50cm、横幅60cm



○素材… 最近の一番人気の素材は「パイプ素材」です。

一般的→そばがら、羽根、パンヤ合纏綿、ウレタンホーム

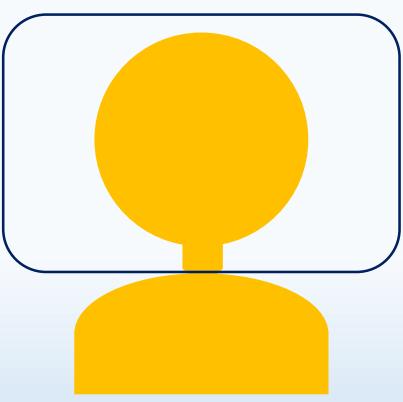
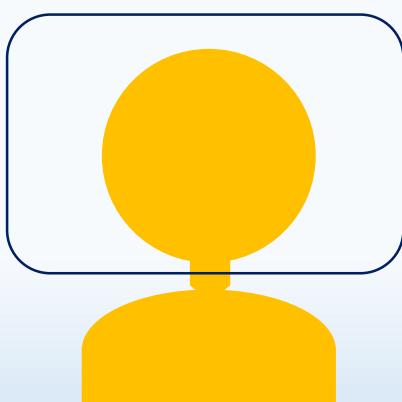
特殊 → ポリエステル樹脂のチップ、石材、檜、竹、桐

○硬さ… 頭に当たる部分は適度に硬く、また、ある程度の弾力性があると良いです。柔らかすぎると寝返りが打ちづらくなり、同じ姿勢を保ち続けなければいけないため、肩や首だけでなく腰までも痛めてしまうことがあります。

枕の正しい当て方

枕に肩口を当てるくらい。

後頭部から首筋にかけて全体で頭部を支えるので、**肩こり**や**腰痛**などを軽減できる。



枕を選ぶ際のポイント

①仰向け寝…自然な寝姿勢で頭から首のラインを均一に支えるもの。

②横向け寝…寝た時の肩幅に合わせて首がまつすぐの姿勢をつくるもの。

③仰向け寝、横向け寝どちらも圧迫感を感じない素材を選ぶこと。

睡眠は日中のストレスによって受けた心身のダメージを翌

日までに回復させる大切な役割を担っていますが、情報化や
都市化が進む一方で、ストレスや運動不足による不眠を訴え
る人が急増しています。そこで、アロマテラピーなどによって
高い睡眠を確保することは健やかな毎日を送るうえでの重
要ポイントと言えます。

心と感情に効果を及ぼし、鎮静させ、緩和させ、バランスを
とり、不安を軽減することに注意する価値があります。1週
間から2週間以上にわたって、眠りを助ける必要があるとき
は、使用する精油を変えることが大切です。鎮静作用のある
精油には、安息香が含まれます。これは、不眠の根底に外的な
苦勞がある場合にとても効果があります。

アロマテラピー

recipe1

- ・ラベンダー油
- ・イランイラン油
- ・フランキンセンス油

recipe2

- ・ラベンダー油
- ・スイートマージョラム油
- ・タンジェリン油

Recipe3

- ・ネロリ油
- ・フランキンセンス油

recipe4

- ・ジャーマンカモマイル油
- ・ローズウッド油
- ・ラベンダー油

	効果/作用
ラベンダー	不安や怒りなど感情の高ぶりに。
オレンジ	孤独感や反省が強い時に。 幼児に効果的。
ネロリ	抑うつ感や絶望を伴うときに。
ローマンカモミール	ストレスが強い時や男性に 用いられる。
ユーカリ	梅雨などうつとうしい季節に。
ベルガモット	不安が抑うつと 結びついている時に。
クラリセージ	非常に深くりラックスさせる精油。
マージョラム	きわめて加湿性があり、 心を慰謝する作用を發揮する。

ぐっすりん



iPhone



android



Sleep measure



快眠アプリ紹介

次ページで、実際に使ってみたぐっすりんとSleep measureについてまとめてみました！

夜の自然音



和やかな音



ぐっすり寝

うまく眠りにつけない人におススメの快眠音アフリ



豪雨や小川など全43種の音があります。この中から
自分の聴きたい音を選んで組み合わせることができます。
また、お気に入りに設定しておけばアフリを開いてすぐ
に自分の好きな組み合わせの音を流すことができます。

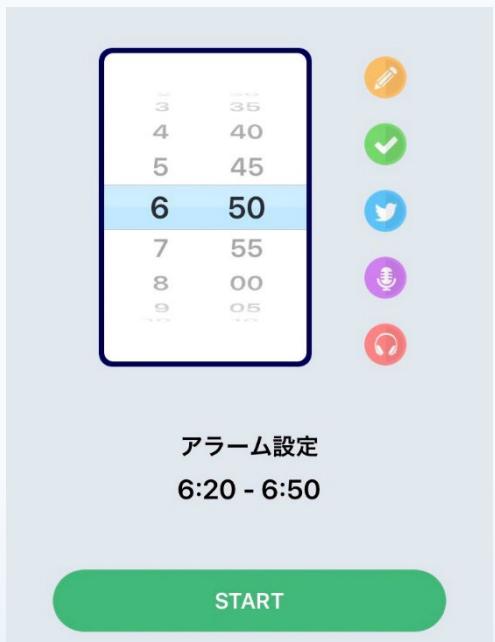


それぞれの音の音量が調節できるので、自分の聴きたい音量で聞くことができます。



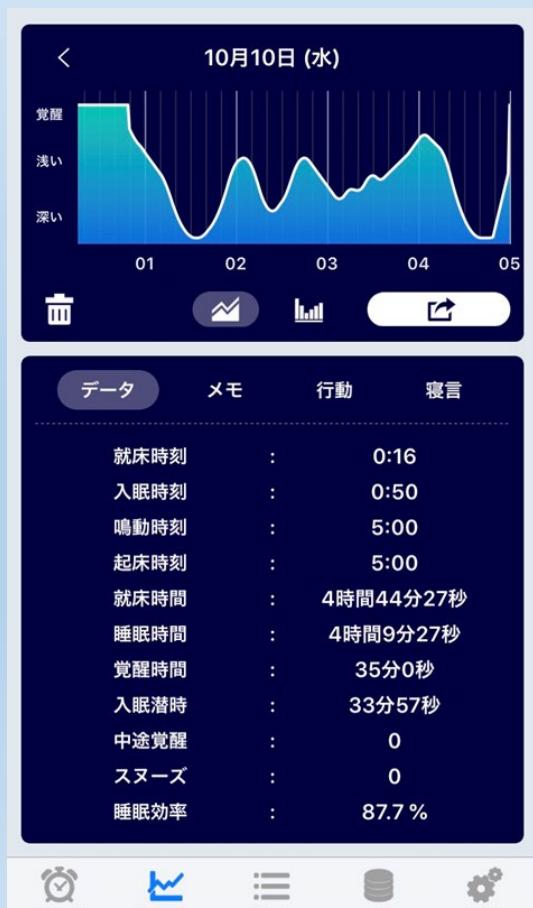
タイマーも設定できるので音楽を自分で止めなくても自動的に停止します。

Sleep measure



自分が起きたい時間にアラームをセットします。
この場合、6:20～6:50の30分間で1番睡眠が浅い時間を感知してアラームを鳴らしてくれます。

ここでは、日、週、月、年で統計を見ることができます。睡眠時間、入眠潜時、中途覚醒、深い睡眠、睡眠効率が数字で示されます。その下のグラフでは、パッと見て自分の睡眠バランスが分かりますね。



自分の眠いを波形で分かりやすく表示してくれます。

レム睡眠、ノンレム睡眠についても波形から分かると思います。

データでは、

行動の項目では、アルコール、カフェイン、運動、食事、睡眠、喫煙、入浴にチェックを付けて、記録を残すことができます。

寝言の項目では、自分の寝言をチェックすることができます。

〈参考文献〉

高田公理、堀忠雄、重田真義：睡眠文化を学ぶ人のために。
世界思想社、2008年

松田英子、風間敬子：夢と睡眠の心理学。
風間書房、2010年

パトロシア・テービス、高山林太郎訳：アロマテラピー辞典。
フレグラنسジャーナル社、1999年

和田文緒：アロマテラピーの教科書。
新星出版社、2008年

篠原直子：アロマテラピーの事典。
成美堂出版、2000年

竹内淳夫：夢の事典。
株式会社彩流社、2005年

鳥居鎮夫編：睡眠環境学。
一朝倉書店、1999. 10.

白川修一郎：睡眠とメンタルヘルス—睡眠科学への理解を深めるー。
株式会社ゆまに書房、2006年

内山真：健康いきいきフックス 睡眠障害。
社団法人家の光協会、2003年