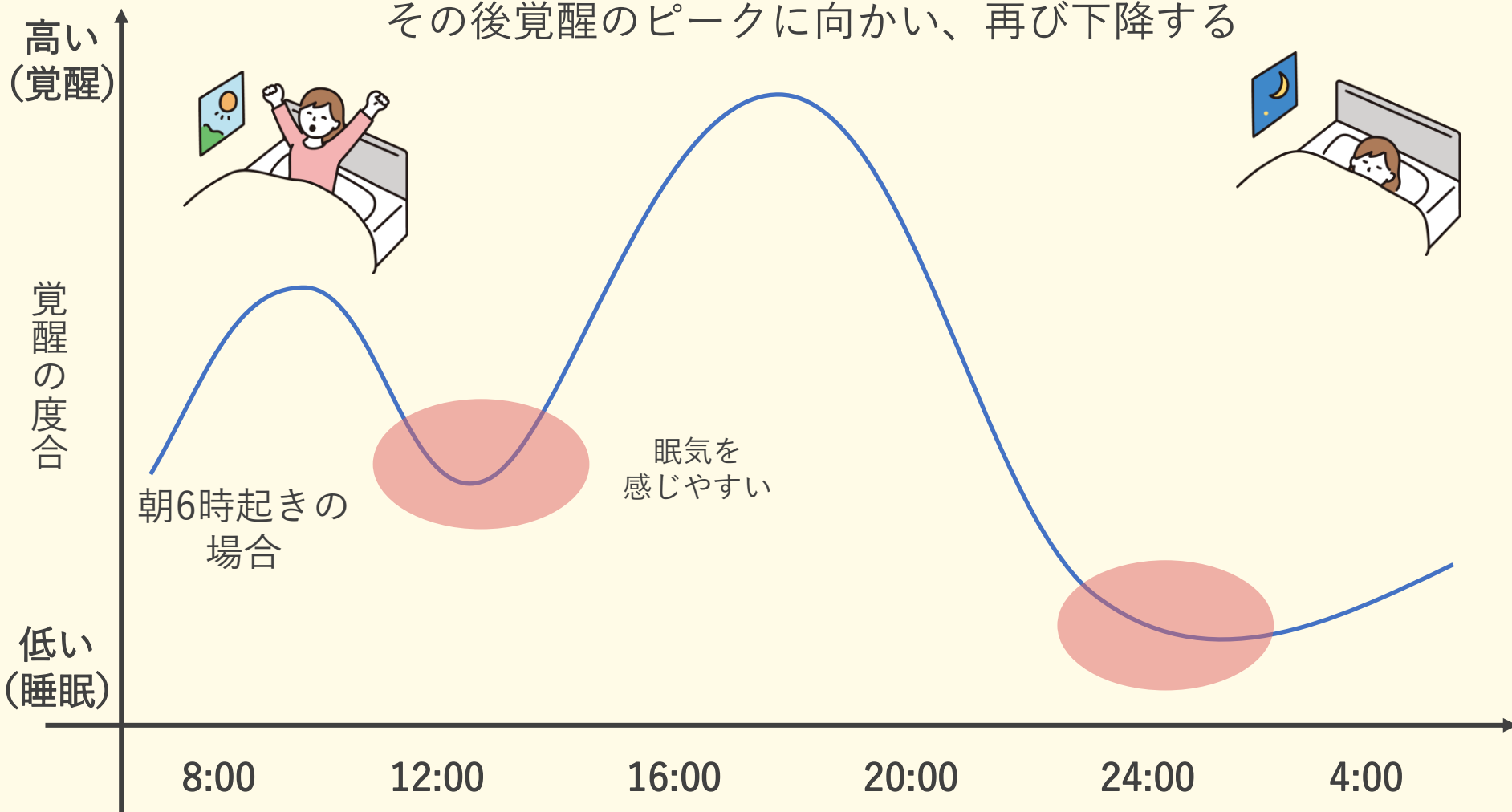


睡眠のメカニズム

睡眠の三大メカニズム「睡眠覚醒リズム」

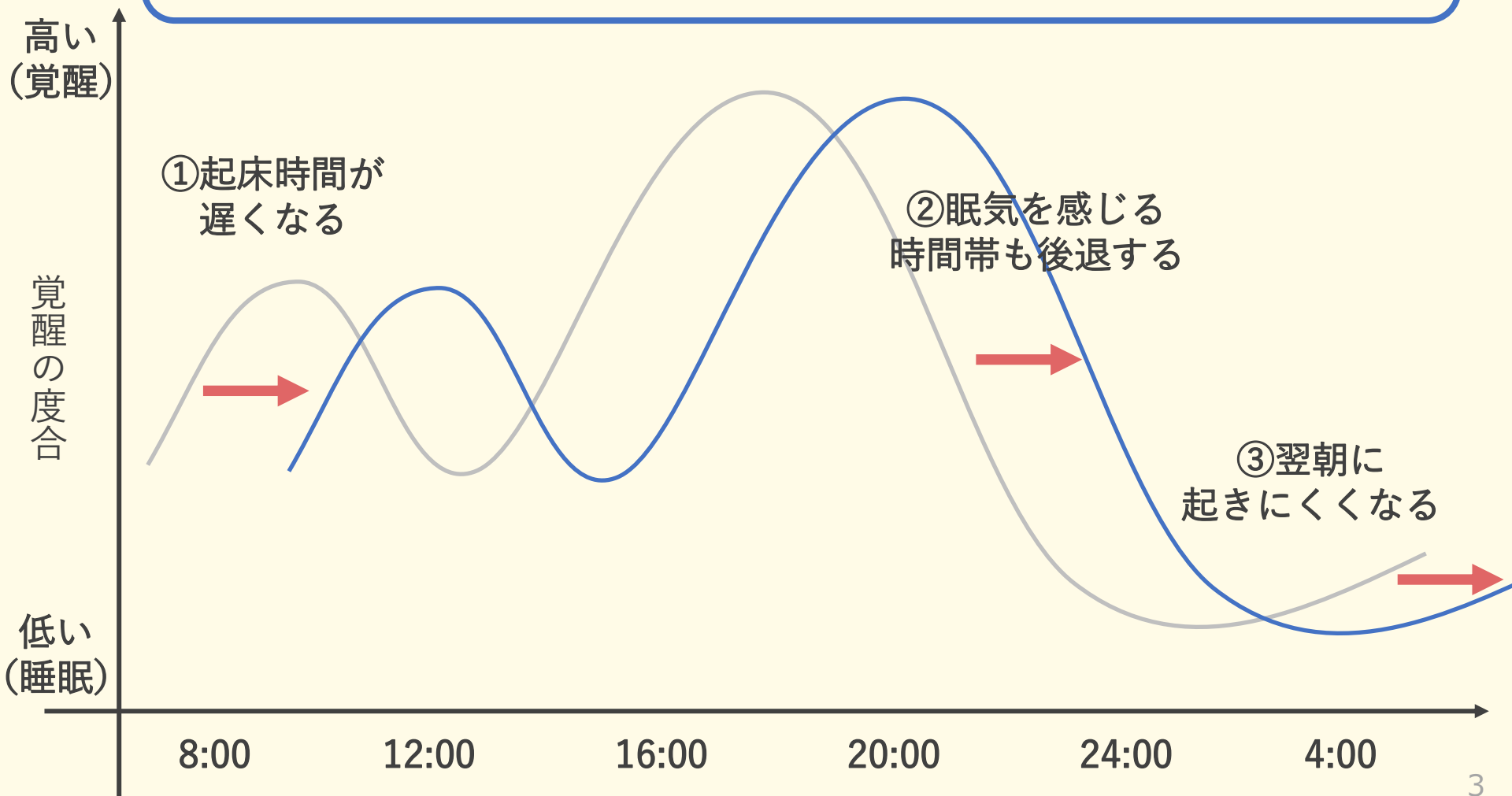
睡眠覚醒リズムとは？

起床後7～8時間後に眠気が生じる、
その後覚醒のピークに向かい、再び下降する



起床時間を平日と休日で2時間以内に整える

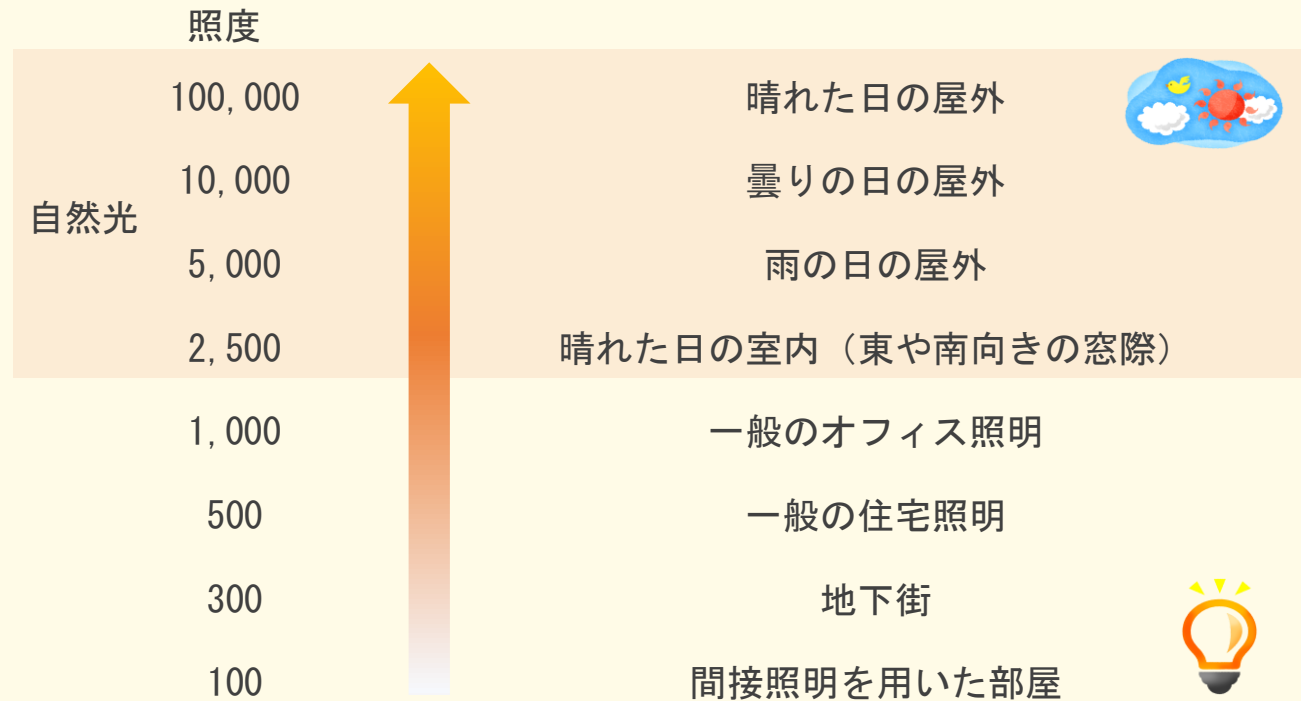
起床時刻を揃える
(目標は、平日と休日で2時間以内)



光を浴びて体内時計をリセットする

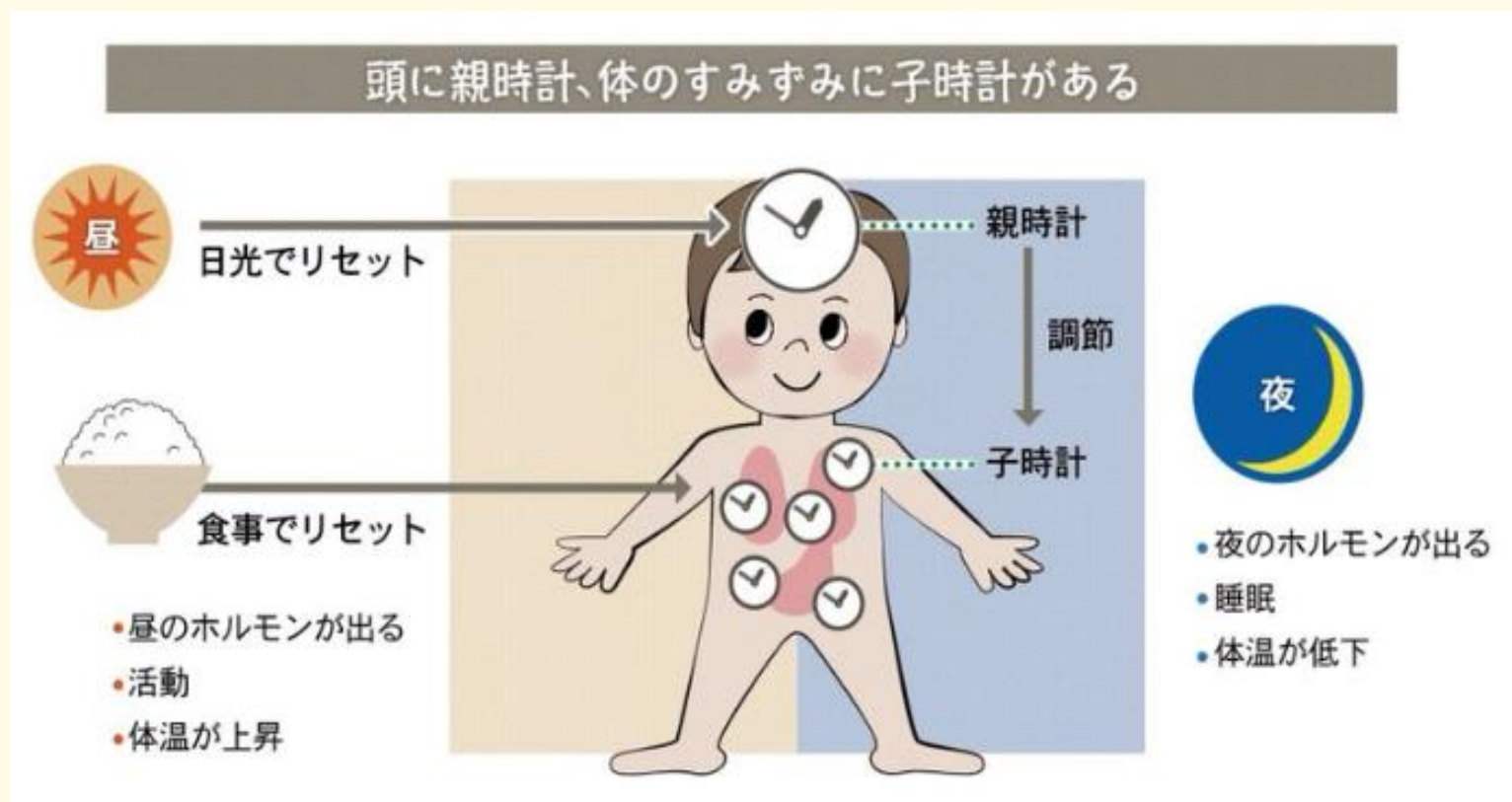
光を浴びて体内時計をリセット！

光の刺激は目の網膜を通して脳に届く
2500ルクス以上の光を浴びる×20分程度



朝食にもリズムを整える役割がある

直前の食事（前日夕食）から10時間空ける



出典：NIKKEI STYLE ライフコラム 子どもの学びより

<https://style.nikkei.com/article/DGXKZO13029440X10C17A2W12001?channel=DF130120166039>

最適睡眠時間をチェックする

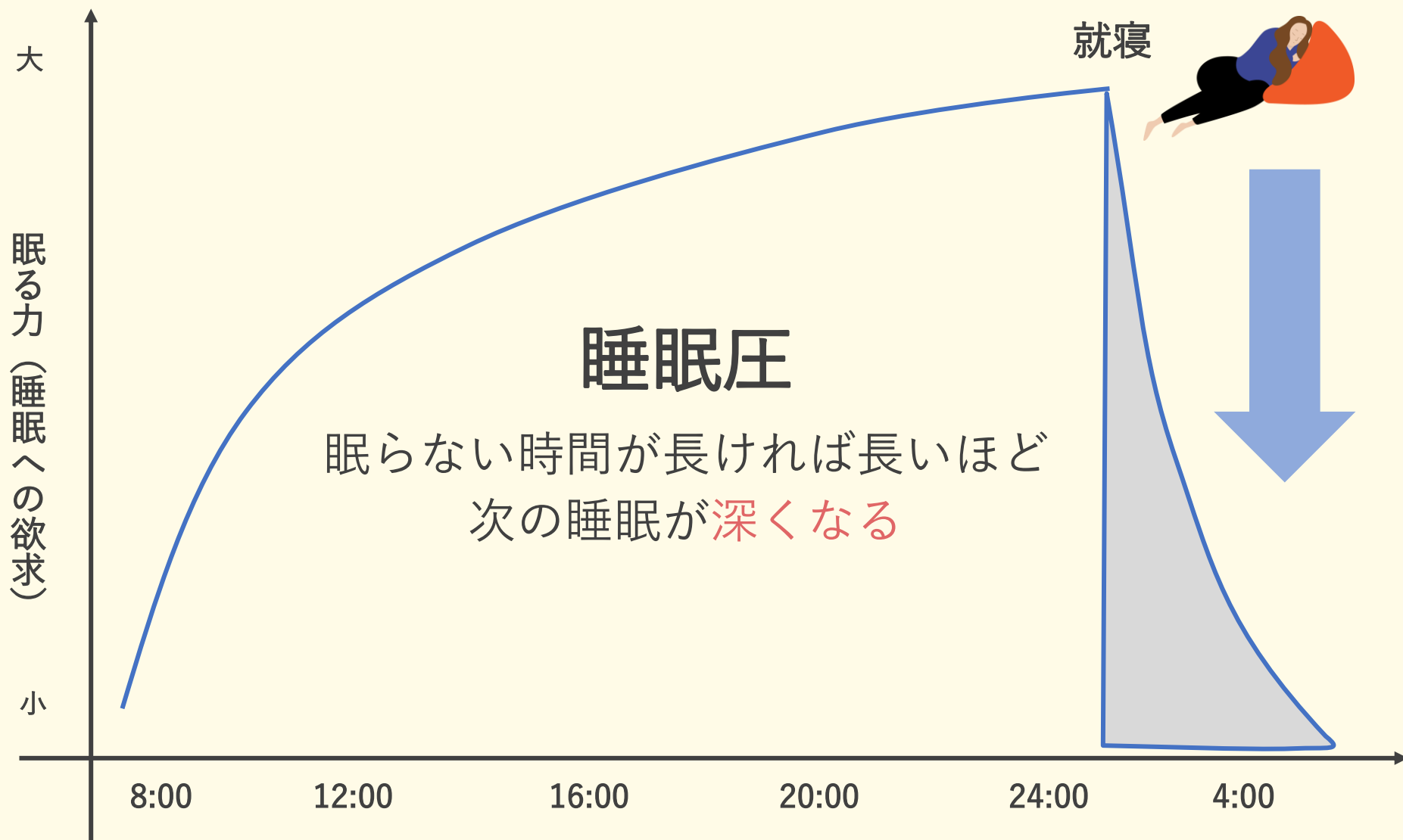
1. 平日と休日で**2時間以上**起床時間がずれていないか？
2. 起きてから**4時間**の間に眠気を感じないか？
3. 夜に**自然と**眠気を感じるか？

最適な睡眠時間は**人によって異なります**

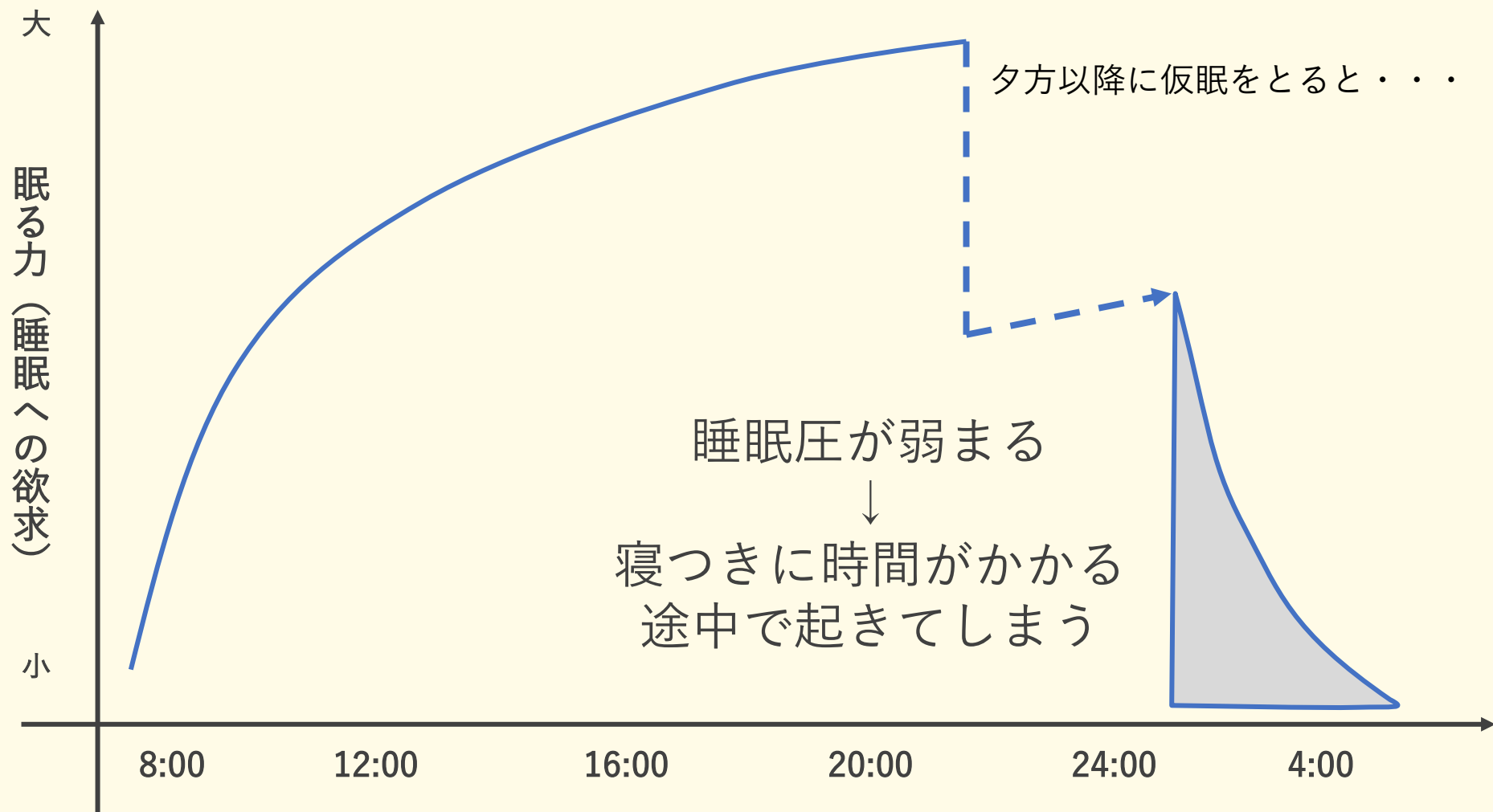
※ショートスリーパーの人は稀（100人に1人以下）

睡眠時間が不足気味の方は、
平日 + **15分**でも良いので睡眠時間を確保するようにしましょう！

睡眠の三大メカニズム「睡眠圧」



睡眠圧を意識し、夕方以降に寝ない



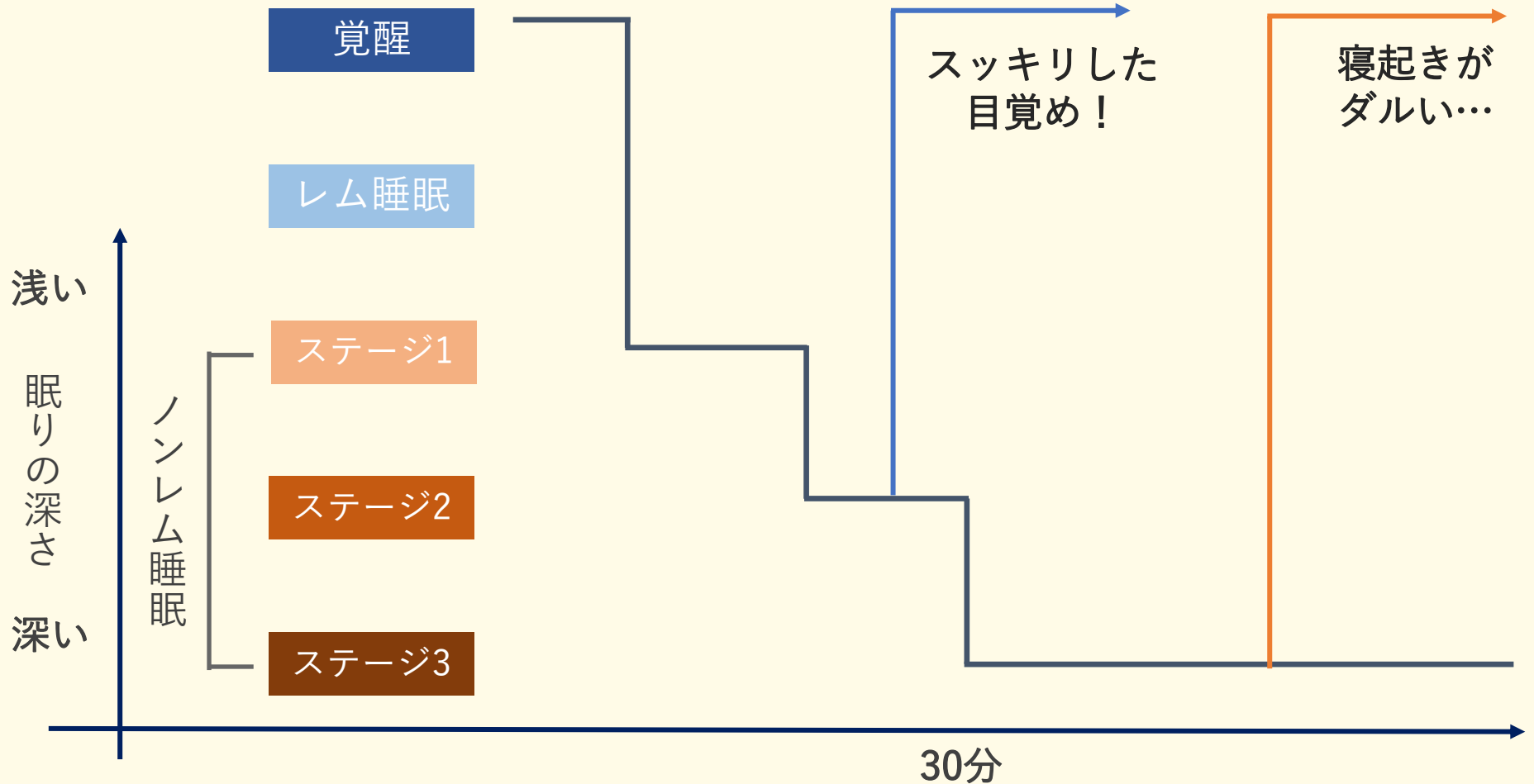
疲れていても夕方以降の仮眠は避ける

戦略的に仮眠をとる

1. 起床から6-7時間後のタイミング
2. 30分以内におさめる（5分でも効果あり）
3. 横にならない（横になっても30分以内で起きられる場合は○）
4. 寝る前にカフェインをとる

仮眠の適切な時間

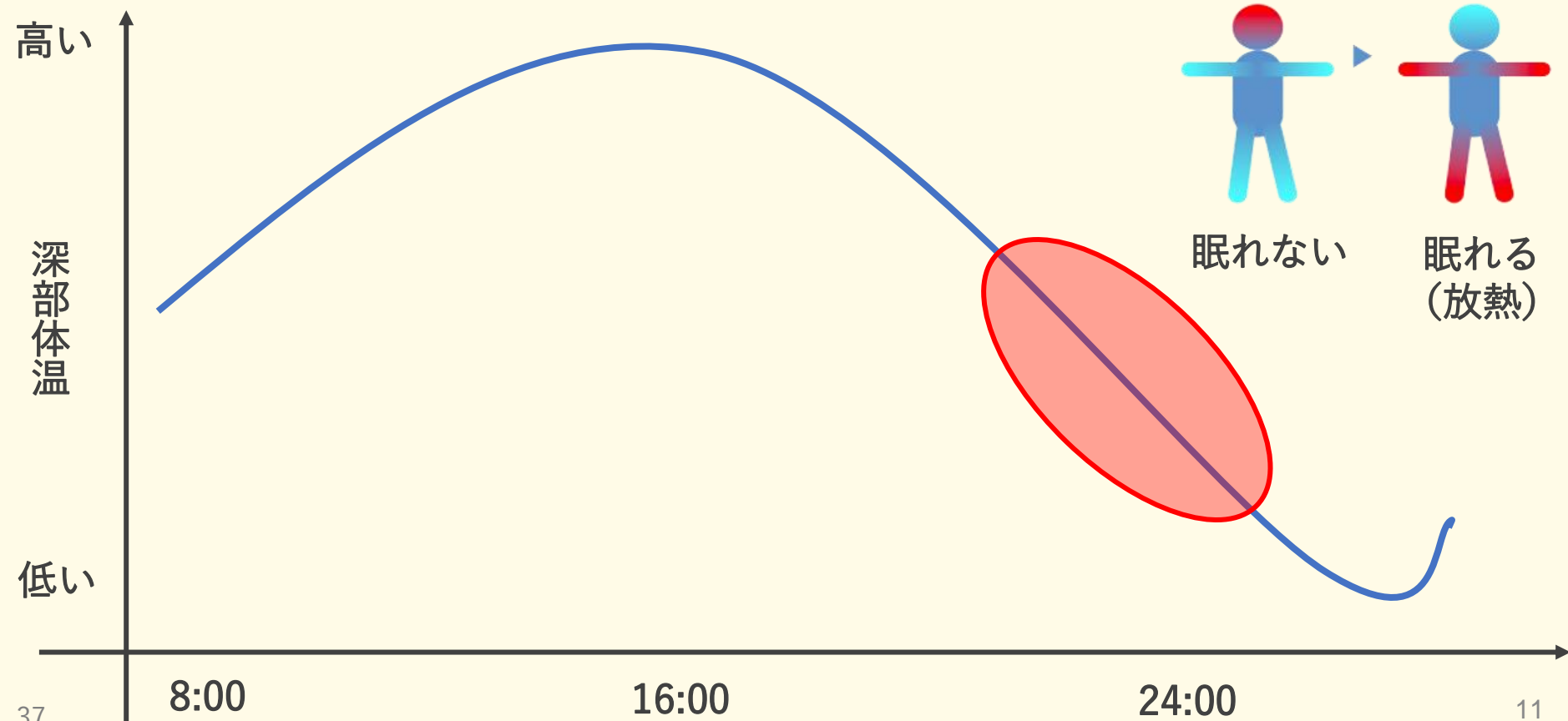
深い眠りに入らないよう、**30分以内**におさめる



睡眠の三大メカニズム「深部体温」

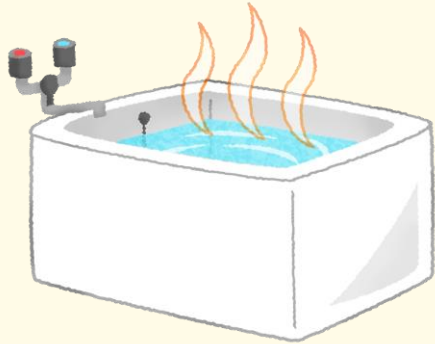
深部体温って？

1. 身体の内側の温度(内臓や脳の温度)
2. 起床から11時間後に最高、22時間後に最低になる
3. 下がる時に眠りにつきやすい



深部体温に関係する3要素

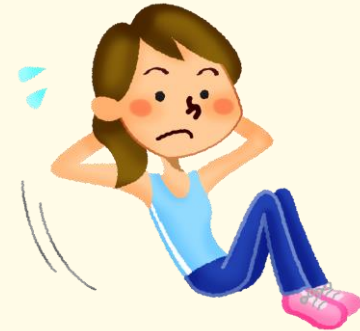
お風呂



食事

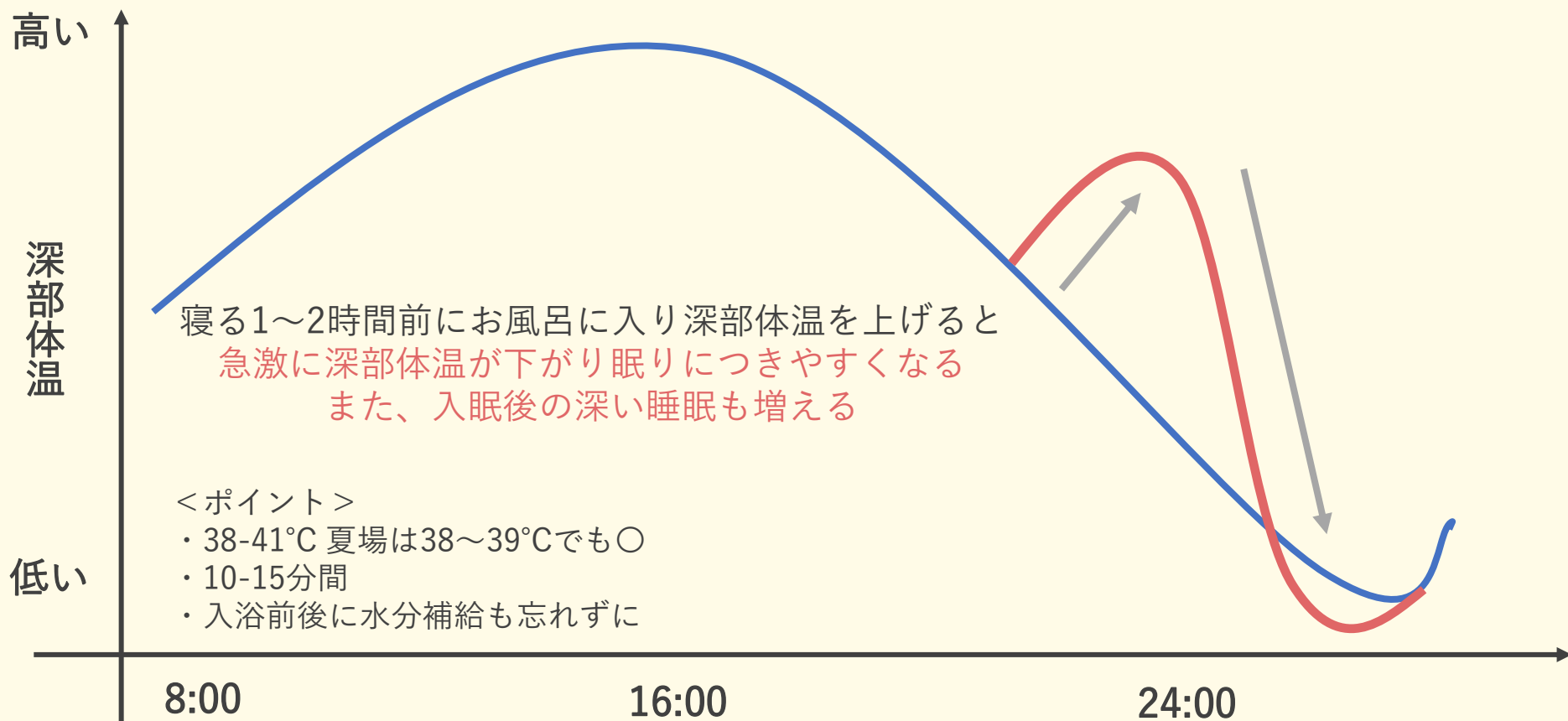


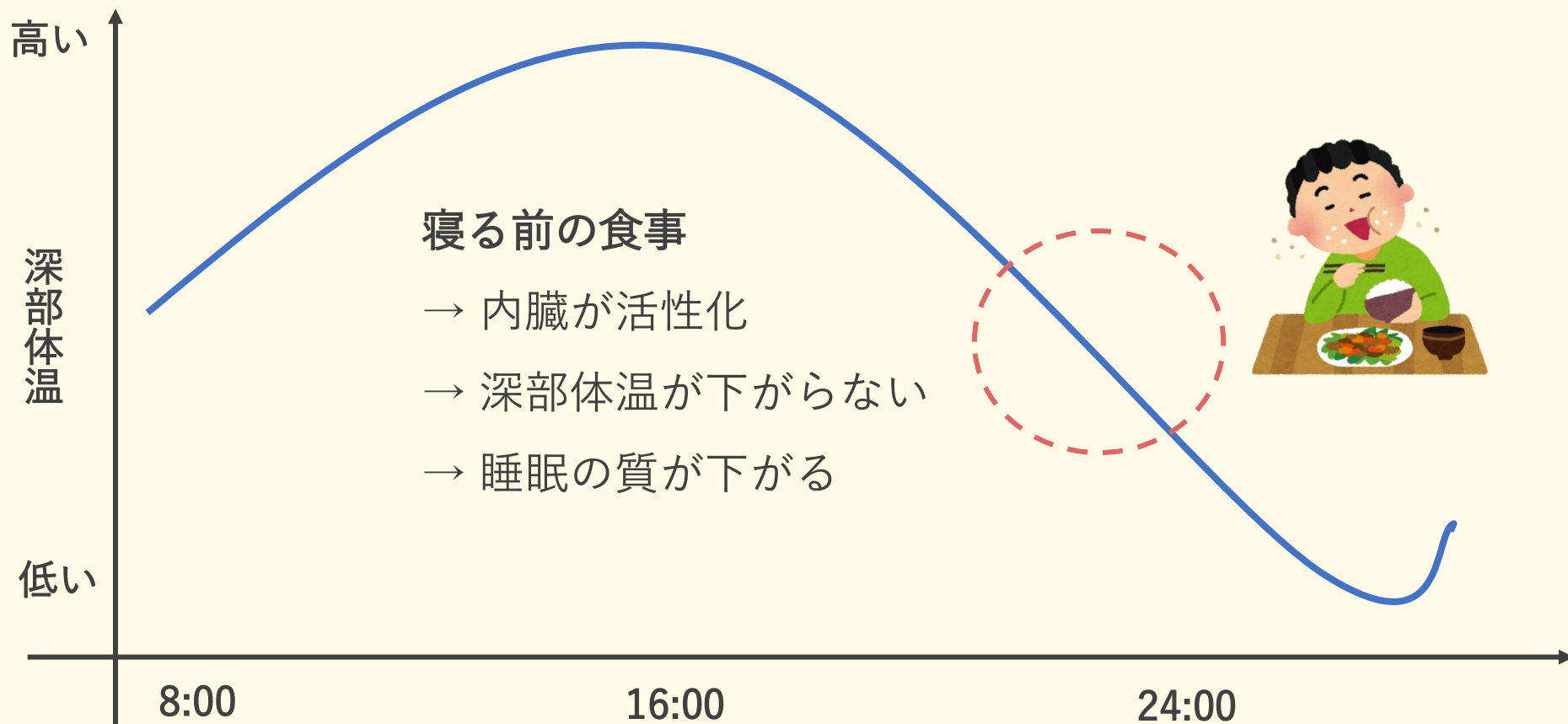
運動



「深部体温のコントロール」

寝る1~2時間前にお風呂に入る

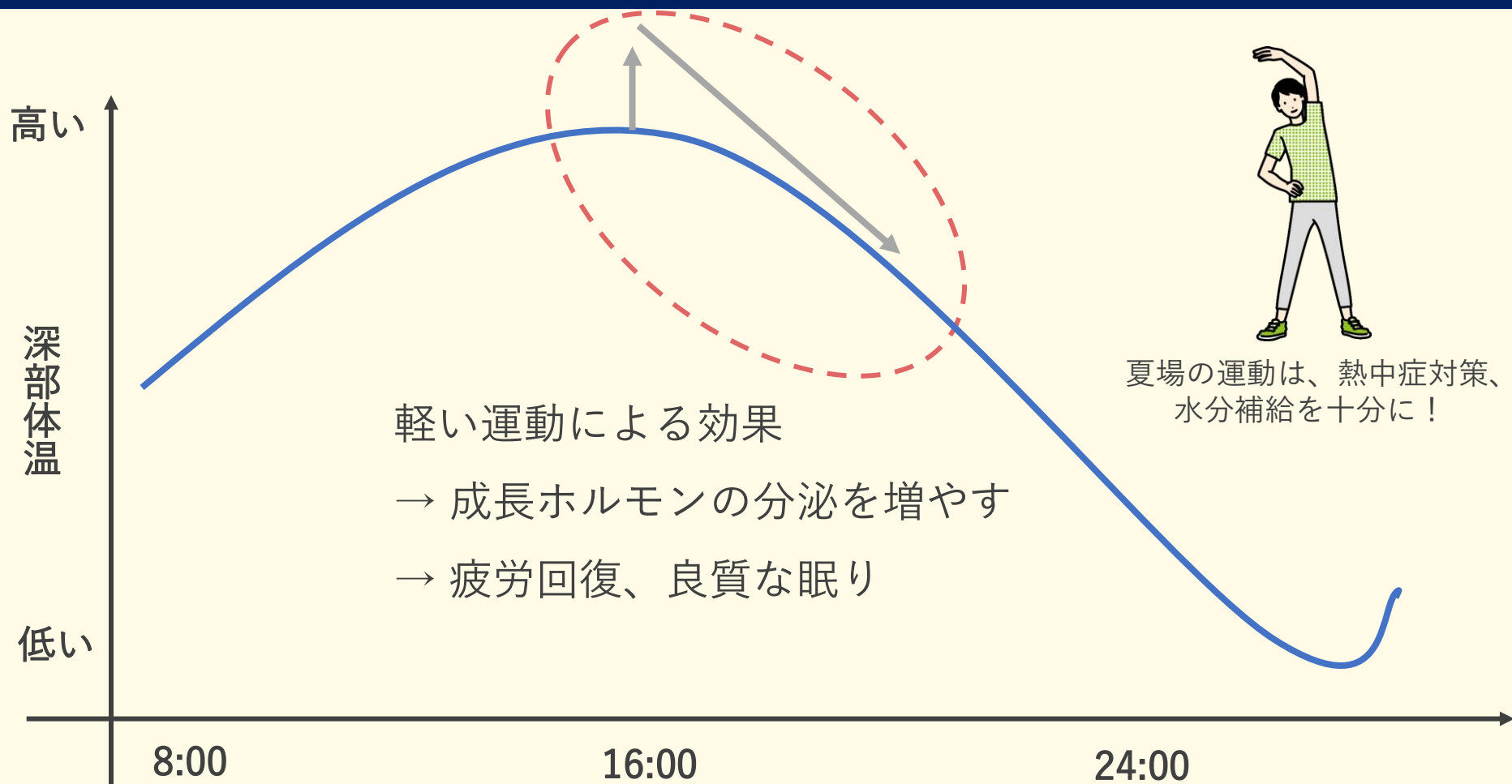




寝る2~3時間前までに食事や飲酒を終える

(食事と就寝の間隔が短いと睡眠の質は低下する)

運動



夕方～寝る3時間前までの適度な運動も睡眠に効果的
(深部体温がピークの際に実施するとより効果的、反対に寝る前は×)

「光の使い分け」

寝るとき
オレンジ



起きるとき
白

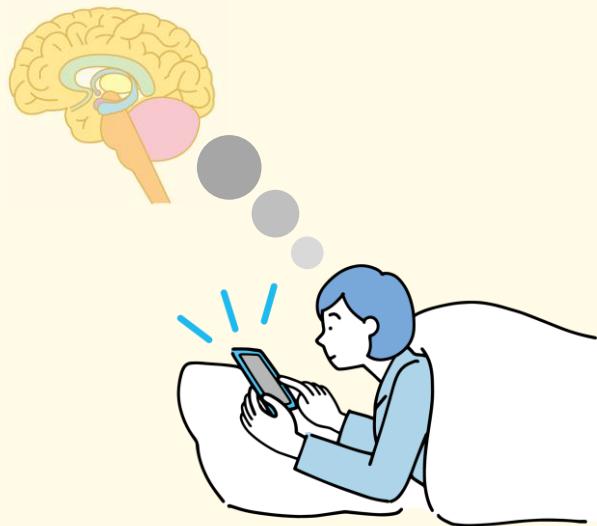


寝る前に**メラトニン**の分泌を阻害させない
→ベッドでのスマホやテレビ、PCはなるべく控える

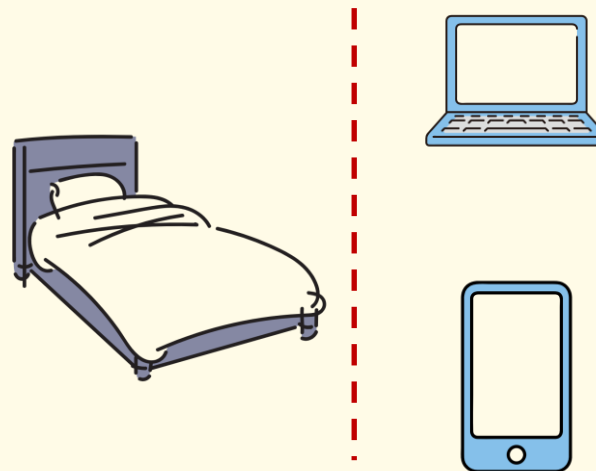
「正しい記憶」

ベッドで眠りに関係のないことをしない

脳の記憶：
ここは眠る場所ではない！ ❌



眠りのスタートライン



眠気を感じてからベッドに入り、
「**ベッド** = **睡眠**」の記憶をつくる