

# ヘルスマーター

## 睡眠の重要性

睡眠は疲れた体を回復させるだけではなく、精神の健康を維持する大切な役割を果たしています。

精神科医である中井 久夫氏の巧みな比喻によれば、睡眠は昼間に主人が散らかしたものを夜中に忍び込んで、そっと片づけてゆく童話の小人たちのようです。小人たちは主人の昼間の心残りを処理しようと「夢の作業」をしています。試験の夢は、何かの試練が迫っていて、乗り切れるかどうか心配している時に見るようです。夢に出てくるのはきまって既に合格した試験であり、「あの時もなんとか乗り越えたのだから、今度もなんとかなる」という慰めのメッセージであると言われますが、多くの場合に当てはまるように思います。

### 睡眠の質を上げるには

精神の健康を保つために必要な睡眠時間は人によってまちまちです。一般的に日本人は睡眠時間が短く、特に労働世代は必要な睡眠時間に対して提供不足になりがちです。一方、歳を重ねると眠りが浅くなり、夜中に目が覚めやすく、睡眠時間も短くなってきます。これ自体は病気ではなく加齢に伴う変化ですので、悩むことはありません。

睡眠時間を確保しようと寝床にとどまる時間を延ばす人もいますが、逆に睡眠の質が下がることがあります。睡眠を促すホルモンであるメラトニンは光を浴びてから約15時間後に分泌が高まります。むしろ朝日を浴びて、日中の活動性を高めることが睡眠の質を上げるために有効です。そして食事・入浴は早めにして、就寝前はリラックスして過ごしましょう。

それでもなお問題が解決しない時は、遠慮なく精神科にご相談ください。