

キーワードを入力

ニュース ▼



トップ

速報

写真

映像

雑誌

個人

Buzz

意識調査

ランキング

新着雑誌記事

雑誌一覧

雑誌記事提供社

ソチ五輪の深夜ライブ中継を観る睡眠対策は？ 睡眠の専門家がアドバイス

ナショナル ジオグラフィック日本版 2月10日(月)10時15分配信

仮眠はいつ、どのぐらいとればいい？

「何時間眠ればよいか、は人それぞれ異なる必要な睡眠時間に依存するので一概には言えませんが、できれば90分周期で訪れるレム・ノンレム睡眠を2サイクル分、計3時間を確保するとよいでしょう。ただし、連続した睡眠不足は危険です。私どもの研究から、4時間睡眠を5日続けると、うつと同じ脳機能状態になることも明らかになっていますので。

また、TV視聴の前と後のどちらに仮眠を取るのがいいかは「朝型夜型傾向」により異なることが知られています」

「朝型夜型傾向」は国立精神・神経医療研究センターのサイトでチェックできる。そして、傾向による違いは次のとおり。

- 夜型は夜更かし・夜勤に強く、睡眠リズムは調節（変動）しやすい。
- 朝型は睡眠リズムは規則的だが、夜更かし・夜勤に弱い。

「仮眠をとるタイミングはその人が置かれた状況や体力にもよりますが、ソチオリンピックの放映時間の深夜0時から朝までというのは、考えてみれば、看護師さんの深夜勤のコア時間帯と同じです。朝型傾向の強い看護師さんは夕食後から深夜の出勤前に仮眠を取ります。一方、夜型傾向の強い方は仮眠なしで徹夜をして、夜勤明けに眠ることが多い。どちらがよいというのではなく、自分の朝型夜型（生体リズム）の特徴に合わせて仮眠を取るか、あるいは取れるかを決めることになります。

夜型傾向が強くてどうしても仮眠が取れない方は、やはり短時間の午睡で眠気を取った方がベターですね。夜型の人は夜更かしが得意な分だけ睡眠リズムは崩れやすいのですが、朝型に比較して睡眠不足には強いことが分かっています。そのため午睡も取らずそのまま夜に突入することもあります」

睡眠科学に基づく三島さんのアドバイスをまとめると、仮眠は短くてもとったほうがよく、ライブ中継を視聴する前か後かは、その人の「朝型夜型傾向」によって決まるという。この点を意識して、できれば数日前から観戦態勢を整えるぐらいでもいいかもしれない。そして、「翌日以降はなるべく早く普段の生活リズムに戻すようにしてください」とのことだ。