

S2-1

睡眠の基礎知識 | 睡眠講座① 60分

| | |
|--------|------------------------------|
| 1.はじめに | なぜ眠る必要があるのか |
| | 眠りの問題は大きく4つ |
| | チェック) あなたは朝型or夜型?セルフチェック |
| 2.睡眠不足 | 日本人の睡眠時間は世界ワースト |
| | 5秒で眠れるのは「気絶」 |
| | 何時間の睡眠がベストなのか |
| | コラム) ショートスリーパーは遺伝か訓練か |
| | 令和のゴールデンタイム |
| | 睡眠負債の返済は「2週間」 |
| 3.入眠障害 | 体内時計は2つある |
| | コラム) 「窓際族」は今日も元気! |
| | 睡眠圧(眠気)をmaxにする |
| | 体温が下がると眠気がやってくる |
| | 眠りのスイッチ(メラトニン)は午前中に仕込む |
| 4.中途覚醒 | 心配事、暑さと湿度、酒の覚醒効果、ホットフラッシュ |
| | 「悪夢・歯ぎしり・寝汗」の3点セットは夜間低血糖の可能性 |
| 5.熟眠障害 | 睡眠時間は基礎代謝に比例する |
| | 眠りが浅い時はむしろ遅寝・早起き |
| 6.起床困難 | 急増中!起立性調節障害と副腎疲労症候群 |
| | 朝食抜きで血糖が乱れ、夜更かしでホルモンが乱れる |

S2-2 **ぐっすり眠る睡眠習慣** | 睡眠講座② 60分

| | |
|---------|--|
| 1.トイレ問題 | 原因は「トイレ以外」のことだった |
| 2.寝返り | 寝返りをうつ理由 コラム) 姿勢はどれがベスト? *寝相診断 |
| 3.マット | 起きた時に「痛い」のはマットが原因 コラム) ベッドは別々が◎ |
| 4.枕 | そもそも不要かもしれない コラム) 起きがけの頭痛は脱水or血流 |
| 5.パジャマ | ポイントは「寝返りのしやすさ」と「通気性」 靴下はルーズ、アイマスクよりアイピローを選ぶ |
| 6.室温 | エアコンで「秋を作る」 設定温度でケンカしない方法 事例) 息子(サッカー強豪校)のエアコンを夜中に切る母(40代女性) コラム) 夏ぐっすりの夜食は「冷やしトマト」 電気毛布より湯たんぽ |
| 7.入浴 | 入浴後、体温が下がるタイミングが就寝チャンス すぐ寝る時はシャワーでOK コラム) 「サウナで整う。」がおすすめできない人 |
| 8.カーテン | 閉じるべきか開けるべきか? |
| 9.光 | 日本の照明は明るすぎる!スマホより照明を見直す コラム) 夜の照明を変えて強くなった高知大学サッカー部 スマホの青い光がマスタークロックを動かす |
| 10.音 | 就寝時の音楽は「歌詞」のないもの |
| 11.香り | 「ラベンダー」がベストではない |
| 12.自律神経 | 「五感」と「自然」がキーワード 3分でできるマインドフルネス・筋弛緩法・自律訓練法 |
| 13.ペット | ペットと寝る時の注意 コラム) 動物たちの冬眠が若返りをもたらす |

| | |
|-----------|---|
| 1.はじめに | <p>睡眠と死亡リスク</p> <p>睡眠不足で生活習慣病リスクは爆上がり</p> <p>コラム) 「断眠」の世界記録は11日間</p> |
| 2.生活習慣病 | <p>睡眠不足とがん 睡眠ホルモンは強力なサビ取りホルモン</p> <p>睡眠不足と肥満 脳が原始的になりジャンクフードを求める</p> <p>事例) 警備会社の新入社員は、夜勤が始まると太り始める</p> <p>睡眠不足と高血圧 高血圧は結果。乱れているものはもっとある</p> <p>睡眠不足と糖尿病 直前起床→朝食抜きで血糖値の乱高下が始まる</p> <p>睡眠不足とアルツハイマー型認知症 しまった!と気づくのは20年後</p> <p>睡眠不足とメンタル不調 同時多発で不調が始まる</p> |
| 3.いびき | <p>いびき症はいずれ無呼吸症のリスク大</p> <p>睡眠時無呼吸症は放置厳禁! 毎夜「酸欠」で脳が壊される</p> |
| 4.就寝中に動く | <p>睡眠時遊行症 子どもに多い「夢遊病」</p> <p>レム睡眠行動障害 放置すると将来認知症のリスク</p> <p>事例) うちの主人たら、昨夜玄関で寝ていたの(すぐ専門医)</p> |
| 5.起きられない | <p>副腎疲労症候群 そもそも「布団から出る」ことさえ出来なくなる</p> <p>起立性調節障害 背景に鉄不足? 成長・月経・スポーツが重なる</p> <p>過眠症 抗えないほど強い眠気に襲われる</p> |
| 6.その他の困り事 | <p>ムズムズ脚症候群 眠れない原因の背景は鉄不足かも?</p> <p>金しばり メカニズムがわかれば怖くない</p> <p>鼻詰まり アレルギーの根本対策は「腸」と「粘膜」</p> |
| 7.眠りとホルモン | <p>就寝中に出る3つのホルモン</p> <p>ホットフラッシュ ほてりで眠りが浅くなる時のアイテム</p> |
| 8.眠りの栄養素 | <p>食事 睡眠スイッチのホルモンを作る栄養素と食材</p> <p>サプリメント 玉石混交。眠りを助けるサプリメントはこう選ぶ</p> |
| 9.睡眠の専門家 | <p>睡眠薬 必要に応じて正しく使えば大丈夫!</p> <p>専門医 後悔しないための専門医の選び方</p> |

| | |
|---------|--|
| 1.記憶・学習 | <p>寝ている時に記憶が定着するしくみ</p> <p>「睡眠の分断」でますますバカになる</p> <p>アイデア出しは「15時」がおすすぬな科学的理由</p> <p>睡眠不足と作業効率（無自覚なまな能力は落ちる）</p> <p>等価交換 起きている「時間」を取るか「質」を取るか</p> <p>コラム）寝る子は育つ（脳が育ち、脚が長くなる）</p> <p>コラム）観葉植物で脳疲労を低減させる（NASA調べ）</p> <p>事例）高校陸上部の早朝練を30分遅らせたらケガが減り競技力が伸びた</p> <p>事例）野球実況アナウンサーの滑舌が良くなった（20代男性）</p> |
| 2.集中力 | <p>「B足りんは脳足りん」睡眠不足とVB不足のダブルパンチ</p> <p>カフェインで疲労を「先延ばし」するメカニズム</p> <p>「タバコで集中できる」は本当か？</p> |
| 3.技能定着 | <p>技能定着は「朝方」の浅い睡眠で起こる</p> <p>コラム）長く寝るとロングシュート率が上がる（スタンフォード大学）</p> <p>パフォーマンスと深部体温（メジャーリーグは体温に注目する）</p> <p>コラム）マンUが睡眠指導を取り入れたら優勝した</p> <p>コラム）スポーツ選手の睡眠時間はどのくらい？</p> |
| 4.積極的仮眠 | <p>仮眠を極める。いつ、どこで、どれくらいがベストか</p> <p>仮眠後の作業効率は34%アップ！（NASA調べ）</p> <p>コラム）オリンピックは仮眠が上手</p> |
| 5.夢の役割 | <p>「寝れば忘れる」夢が担う忘却システム</p> <p>なぜ支離滅裂な夢の途中で「ヘンテコだ！」と気づけないのか</p> <p>夢の中で夢と気づく「明晰夢」とは</p> <p>コラム）モノクロの夢を見る1割の人ってどんな人？</p> <p>コラム）眠り始めの「幾何学模様」であなたもダリになれる</p> |

| | |
|-------------|--|
| 1.眠気・居眠り | <p>ランチは食べても抜いても眠い理由</p> <p>「眠気」がやってくるメカニズム</p> <p>交通事故は「明け方」と「昼下がり」がハイリスク</p> <p>コラム) どうしても起きていたいならまず裸足になる</p> <p>事例) 損失8000億円! 産業事故の原因はマイクロスリープ</p> <p>コラム) あくびはなぜする?</p> <p>カフェインで正しく「合法ドーピング」する方法</p> <p>事例) 夜のコーヒー平気です! の人が1週間やめてみたら (40代男性)</p> |
| 2.仮眠の導入 | 職場のパワーナップ (仮眠タイム) 導入方法 |
| 3.社会的時差ぼけ | <p>ブルーマンデーは水曜まで続く</p> <p>社会的時差ぼけでメンタルもモチベもダダ下がり</p> <p>「水平思考」(これさえやってりゃいいでしょ)で組織がダメになる</p> <p>コラム) 睡眠時間が短い時のみウォッカで例外もアリ</p> <p>事例) 「睡眠の分断」を改善したら 生徒の姿勢が良くなり笑顔も増えた</p> |
| 4.出張(国内・海外) | <p>午前中移動の場合 (仮眠・食事)</p> <p>夕方～夜にかけて移動の場合 (仮眠・食事)</p> <p>海外出張の場合 (西回り、東回り)</p> |
| 5.夜勤対策 | <p>「三交代シフト」組み方の基本と応用</p> <p>夜勤中の食事内容とタイミング</p> <p>夜勤中の仮眠時間とタイミング</p> <p>徹夜明けに眼が冴える理由</p> <p>夜勤翌日の過ごし方</p> |
| 6.徹夜対策 | <p>突発的に徹夜が発生した時の対処法</p> <p>災害など不眠不休の際は「多層性睡眠」にシフト</p> <p>徹夜のダメージを回復するポイント (早寝・寝酒・空腹はNG)</p> |