

良い睡眠とは ストレス社会を生き抜くための睡眠術

睡眠コンサルタント 友野なお

現代のストレス社会は睡眠障害の原因のひとつ

いまや実に5人に1人がなにかしら睡眠に悩みを抱えている時代だといわれており、その背景として年々深刻化する現代のストレス社会が原因のひとつとして考えられています。ストレスは誰しも感じるもので、一般的に知られる精神的なストレス以外にも、肉体的なストレスのほか、気温の変化、騒音、外傷、自然災害などによる物理的なストレスも存在します。インターネットやスマートフォンが普及するデジタル社会、24時間稼働し続ける24時間社会もまた、現代ならではのストレスや不眠問題を生み出している社会的背景といえるでしょう。

いい眠りを得るためのリラックス法を身につける

睡眠問題とストレスには非常に強い相関関係があることが明らかになっていますが、その理由のひとつとして、睡眠のリズムをコントロールしている体内時計が位置する場所と、ストレスを感知する中枢が同じところに位置していることがあげられます。つまり、ストレスがかかると睡眠のサイクルが乱れ、睡眠のサイクルが乱れるとストレスに弱くなりやすくなるのです。

様々な理由により睡眠問題を抱える、いわゆる「睡眠難民」が増加の一途を辿っているにも関わらず、睡眠に関する正しい知識の普及が追いついていません。いい眠りの定義を明確にするとともに、いい眠りを得るために欠かすことの出来ないリラックスの仕方について、日々

の生活に落とし込めるような具体的な手法を身につけることが急務です。快眠を促す正しい入浴法や、就寝前に行うと効果的なストレッチと呼吸法、質の高い眠りを導く正しい寝具の選び方などについての知識を深め、ストレスに強い心と体を育むことが現代社会を逞しく生き抜くために重要です。

ストレスと上手に向き合いながら質のよい睡眠を

上述のように、具体的な手法を身につけることと併せて、眠りから心身の健康を育むためには睡眠の質がイコール健康の質であり、人生の質であることをしっかりと理解し、日々の生活リズムや習慣、睡眠の環境を今一度見直していかなければなりません。そのためにも、睡眠日誌を用いて自分の睡眠を可能な限り記録をし、客観的に自分の睡眠状況を把握していくことが必要不可欠です。自分の眠りが可視化されることで、今後より良い眠りを得るために取り組むべき課題や、自分なりの問題点への対処法などが見つけやすくなります。

「ストレスを徹底的に排除する」ではなく、ストレスと上手に向き合いながら睡眠時間で心身をメンテナンスすると同時に、エネルギーを充電する時間に変えていく力が、これから全ての人に求められる能力なのです。

