

我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/5

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『眠気』についてお届けします。気候も暖かく気持ちのいい季節になりました。年度初めで忙しいはずなのに、うとうととしてしまいますね。昼間の仕事や会議中、運転中に眠気に襲われるのは困りますね。眠気はどこからやってくるのでしょうか？

今回は、2017年4月の豆知識『理想的な睡眠』とは違った視点で『眠気』について調べてみます。



眠気のリズム

人間には『眠気』が起りやすい3つの生体リズムがあると考えられています。

①ひとつは24時間リズム、概日リズム(がいじつリズム)というものがあります。私達の体温は24時間変動しており、夕方頃に最高体温になり、未明から早朝にかけて最低体温の時間帯となります。特に早朝の最低体温時は一番眠気が発生しやすいです。

②次に、最低体温のちょうど半日後の午後1時から3時ぐらいに、眠くなるのが概半日リズム(がいはんじつリズム)です。食事の影響も指摘されており、昼食後の眠気は皆さんも思い当たることがあるのでは？しかし、前日の十分な睡眠や昼食抜きなどの条件でも、眠気が発生することが明らかになっており、生体リズムによる眠気と言えます。

③最後に、単調な作業をしているときに起りやすく、2時間間隔で周期的に眠気が発生する2時間リズムです。この眠気は強いものではない為、ちょっとした休憩などで解消できます。長時間の運転や作業時には、2時間に1回程度休憩をとりましょう。

なぜ眠たくなるの？

それは、生きていくために睡眠は絶対必要だからです。眠ることで、心臓など内臓、脳や筋肉の疲れを癒して、翌日も元気に生きていくエネルギーをためているのです。だから、眠気はひとつの「疲労のサイン」とも言えます。昼間の眠気が頻繁であったり、ひどい時は、睡眠不足で疲労が完全に解消されていないか、時には心配な病気の場合もあります。下記の『エプワース眠気尺度』によると、11点以上の方は、何か病気が隠されている可能性もありますので、原因を明らかにするためにも受診をお勧めします。

※強い眠気を引き起こす病気:睡眠時無呼吸症候群や慢性疲労症候群、ナルコレプシーなどが考えられます。



くやってみよう！眠気の自己診断 エプワース眠気尺度

下記の8問をチェックしましょう。合計点が高いほど、眠気が強いということになります。

全くない・・・0点 時々ある・・・1点 よくある・・・2点 大体いつも・・・3点

- | | |
|---|--|
| 問1 座って本を読んでいるとき、居眠りをすることは？ | 問5 午後じっと横になって休んでいるとき居眠りをすることは？ |
| 問2 テレビを見ているとき、居眠りをすることは？ | 問6 座って人とおしゃべりしているとき、居眠りをすることは？ |
| 問3 人の大勢いる場所でじっと座っているとき
(会議や映画館など)、居眠りをすることは？ | 問7 昼食後、静かに座っているとき、居眠りをすることは？ |
| 問4 他の人が運転する車に1時間以上休憩なしでずっと乗っているとき、居眠りをすることは？ | 問8 自分が車を運転していて、数分間信号待ちをしているとき、居眠りをすることは？ |

目安の点数11点を下回れましたか？
この機会にチェックし、医療機関の受診も検討してみましょう！

合計 () 点

眠気の対処法

それでは眠気と戦う方法を少しご紹介いたします。

①眠気に効くツボを押してみる

体には、血行がよくなり眠気を覚ますツボがいくつかあるので、そこを押してみましょう。

- ・合谷(ごうこく)手の甲にある親指と人差し指のまたの間で、骨が合流するところからやや人差し指寄りにあるツボ
- ・百会(ひゃくえ)目の中間と、左右の耳を結んだ交差点にあるツボどちらのツボも指の腹で痛くない程度に数回押してみよう。

②眠気を覚ますストレッチをする

眠気を覚ますのに一番効果的なのはやはり「体を動かす」ことです。血行不良が眠気に繋がることは科学的にも証明されています。眠気が強い時は副交感神経が優位に働いている為、体を動かすことで交感神経を優位に働かせる必要があります。血行改善効果も期待できるため、相乗効果で眠気をブロックすることもできます。一番簡単で効果的なストレッチは『背伸び』が挙げられます。背筋を伸ばし、お腹から胸をしっかりとストレッチすることで血行促進+呼吸に関わる筋肉も伸ばされます。ダブルでお得な重要かつ基本的なストレッチです。ストレッチの後は深呼吸をして脳にたくさん酸素を送ってあげましょう！座ったままでも効果がありますが、立ってやることで血行改善しやすくなり、効果的に眠気を覚ますことができます。

ストレッチを実施する際のポイントは「じっくり丁寧にやること」と眠気のリズムに合わせ「2~3時間毎にやること」

です。この2つのポイントを意識して眠気と戦いましょう。

日常生活での眠気の原因はさまざまです。眠気を改善したい場合は、ツボ押し・ストレッチの眠気覚まし方法を試してみてください。それでも眠気が続いてしまうという方は、一度自分の生活環境を見直してみることをおすすめします。場合によっては重大な病気が隠されているかもしれません。

