

**ノーベル賞に最も近い?快眠のための睡眠のお話**

「アルバート・ラスカー基礎医学研究賞」なるものをご存じでしょうか?この賞は1945年にアルバート・ラスカー夫妻によって創設された、医学及び生物医学研究におけるアメリカ医学界最高の賞であり、世界的にもノーベル生理学・医学賞に次ぐ名誉と見なされる賞です。報道等で既にご存じかも知れませんが、筑波大学柳沢正史教授が今回受賞されました。そこで『株式会社S'UIMINのコラム、監修:柳沢 正史(S'UIMIN 取締役会長 / 筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 機構長)【ラスカー賞受賞】柳沢正史教授が語る「睡眠学」とは?人はなぜ眠り、なぜ眠れなくなるのか』より皆さんの役に立つ睡眠に関する最新の内容をいくつか紹介します。

○睡眠は減点法と心得る

睡眠をよくするために、万人に効果的な方法はほとんどありません。睡眠は原則として、「減点法」だと心得ましょう。つまり、睡眠に良くないことをするほど、睡眠が悪くなっていく(減点される)ということです。

○リビング・ダイニングの明かりを暗めにする

リビング・ダイニングの照明を、明るくしすぎないように工夫しましょう。雰囲気の良いレストランのような、ぼんやりとした明るさをイメージしてみてください。睡眠改善において、よく寝室の明るさが話題に上がりますが、実は眠る前に過ごすリビングの明るさが重要です。

○就寝前のスマホは「使い方」次第

就寝前のスマホ使用はよくないといわれていますが、必ずしも睡眠に悪影響を及ぼすわけではありません。最近のスマホは画面の明るさを調整したり、ブルーライトをカットする設定にしたり、工夫することで睡眠を妨げる光を避けられます。

ただし、スマホから入ってくる情報は睡眠に影響する可能性がある所以要注意。刺激的な動画のほか、短い動画やSNS投稿などを次から次へ見たり、「いいね!」を押ししたりするようなインタラクティブな操作は特に、思考が刺激したり脳を興奮させたりして睡眠に影響を及ぼします。就寝前にスマホを使うときは、情報で脳を刺激しないように注意しましょう。

○寝室は、暗く、静かで、朝まで適温

寝室は、明るさ・音・温度を意識して環境を整えましょう。まず、眠るときは真っ暗にするのが理想です。また、睡眠中は目を閉じて眠るので、音からの刺激に敏感になっています。人の話し声には特に敏感で、覚醒作用

が働きます。このほか外からの雑音を遮断することももちろん、音楽を聞きながら眠るというのも脳を刺激するので睡眠に悪影響です。

快適に眠れる温度を朝まで保つことも重要です。真夏や真冬など、エアコンが必要な季節は朝までつけっぱなしにすることをおすすめしています。

○眠くなってから布団に入る

布団には、眠くなってから入りましょう。眠くないのに布団に入り、眠れないまま布団にとどまっていると「眠らなきゃ」という思いが強くなることがあります。眠れないことに対する不安は、不眠の原因になるので注意が必要です。確かに、横になっていれば身体は休まるかもしれませんが、眠っていないのであれば脳の回復にはならないのです。これは、夜中に目が覚めて眠れなくなってしまったときも同じです。夜中に目が覚めたら、まずは布団の中でゆっくりと深呼吸をするなどの工夫をしながら、もう一度眠ろうとしてみてください。それでも一定時間眠れなければ、思い切って布団から出て、気分転換をするとよいでしょう。そして再度眠くなったら、布団に入るようにしましょう。

ちなみに、22:00～0:00までが睡眠に最もいい時間という説がありますが、これは全員に当てはまるものではありません。なぜなら、適切な睡眠の時間帯は体質によって異なるからです。22:00になっても眠くならないのであれば、22:00前に布団に入る必要はないでしょう。

○夢はストレス耐性を高めてくれる

夢を見ることが多くても、睡眠の質が悪いわけではないので安心してください。そもそも、ほとんどの人はレム睡眠の間に鮮明な夢をみているのです。夢を見ることが「睡眠の質が悪いかも」と悩んでいる方は、夢を見たら「ストレス耐性を高めていたんだ」くらいに楽観視してみてください。

○レム睡眠も重要な睡眠

レム睡眠は、とても重要な睡眠です。レム睡眠はこれまで、夢を見る睡眠で脳が活動しているので、浅い睡眠だといわれてきました。しかしレム睡眠は、記憶の整理や忘却、運動や作業に関する記憶を定着させる上でとても重要な睡眠であることが知られています。

また近年の研究で、レム睡眠中は脳の血流量が増えることも分かってきました。つまりレム睡眠中には脳の中で物質交換が盛んに行われ、老廃物の除去などが行われているのです。



先日の全校朝礼は、この夏に様々なチャレンジをした中央生の活動報告会でした。時間的な制限もあり紹介しきれないチャレンジもまだまだありましたので、進路指導室だよりでも取り上げてみたいと思います。しかしながらこれとて一部です。多くの中央生がこの瞬間も校内外で活発に活動していますので、お互いに刺激を受けながら、秋・冬休みにどんな小さなことでも良いのでチャレンジしてみましょう！

鹿児島県と岐阜県との交流に参加したM・Nさん



私が岐阜とのこの事業を通して学んだ一つ一つのことは、この体験でしか得ることの出来ないかけがえのないものとなりました。約270年前の治水工事をきっかけに生まれた両県の繋がりが今も大切に受け継がれ、お互いを尊重しながら友好関係を築いていることに感動し、私もその「無償の愛」を次世代へ繋ぐ一員になりたいと思い、参加しました。本研修では、鹿児島県とは異なる地形における岐阜県の災害対応策や、観光への取り組みを実際に体感し、探究活動にも活かせる知識や、気候・風土以外の違いも発見できました。また、岐阜団員が故郷を心から愛しその魅力を伝える姿にも触れ、私自身も鹿児島についてもっと知りたいと強く感じました。来年は継続メンバーとして岐阜団員を鹿児島に迎え、今度は私が鹿児島の魅力を伝え、両県の「無償の愛」の架け橋となれるよう行動していきたいです。

鹿児島大学の先取り履修に参加したA・Mさん

鹿児島大学先取り履修で、数理工学情報科学プログラムの「カードシャッフル」の講座を受講しました。全8回のうち1回目と8回目が対面授業で、それ以外は自宅で動画を視聴して学び、最後にレポートテストを受けるという形式でした。

初めて耳にするような定義も多かったけれど、順列などの高校数学で習った知識も活かされており、数学を日常生活に反映させられる内容だったことが面白かったです。講義内容は90分と少し長く感じられましたが、実際の大学の講義に触れたことで鹿児島大学に入学したいという気持ちがより強くなり、学習意欲も高まりました。

京都大学教育学部のオープンキャンパスに参加したR・Hさん



京都大学を訪れた際、真っ先に感じたことそれは、立地と周辺環境があまりにも魅力的だということでした。

教育学部のツアーに参加し模擬授業や大学生の話を聞くことで、インターネットやパンフレットからでは得られない、多くの情報を手に入れることも出来ました。大学生の方々が自分の興味あることを探究する姿勢やその事について楽しそうに話す姿勢からは、京大生のリアルな生活や雰囲気を肌で感じる事ができました。

今回の体験を通じて、大学で学ぶことについて具体的に考えるきっかけになり、自分の進路についても改めて考え直す事ができました。また、この大学へ行きたいというモチベーションも上がりました。これからは、自分が将来何を学びたいのかを考えながら、日々の学習に取り組んでいきます。

検察庁のインターンシップに参加したH・Tさん

毎年来る夏をいつも通り過ごしたくはないとの思いから、私はこの夏、検察庁のインターンシップに参加しました。元々法曹界に興味を持ち、その中でも検察庁に憧れていたのですが、このインターンシップで、検察庁の役割についてネット等で調べたことよりもはるかに詳しく理解することが出来ました。

検察官とその補佐である検察事務官の仕事についての講義では、途中で本物の手錠に触り、かけてみるという体験が出来ました。庁舎内見学では検事正の部屋を見学させていただきましたが、ドラマの世界にいるような感覚で、これだけでもテンションが上がりましたが、更に印象に残ったのが、模擬取り調べ体験でした。本物に近い供述調書を基に被疑者の取り調べをする体験では、被疑者が真実を話すとは限らないので、色々な質問をするために事前に資料を徹底して読み込み、内容を頭の中に全てたたき込みました。

この体験が出来たのは、過去の私がチャンスを掴むために行動し、未来を変えてくれようとしたからです。この夏を無駄にすることなく、新たな学びを得られたことは、私自身が成長する大きなきっかけになったと思います。「やらない後悔よりもやる後悔」これからもこの精神で前に進んでいきたいです。

