疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第57回）

春先の眠さ・だるさ改善のヒント

2020.03.13

3月18日は春の「睡眠の日」。世界睡眠学会が定めた「World Sleep Day」と合わせるように、国内で睡眠知識の普及・啓発に取り組む睡眠健康推進機構が制定されました。春先は働く環境や気候に大きな変化が起こりやすく、心身共に刺激が多い季節です。それらがスムーズな眠りを妨げると、日中の眠気やだるさなどのトラブルとして表れやすくなります。また、日中の眠さやだるさは集中力を低下させ、仕事の効率を下げる大きな要因になります。毎日スッキリ、心地よく過ごせるよう、睡眠習慣を整えましょう。

春は睡眠トラブルを起こしやすい！？

調査会社のマイボイスコムが2019年3月、20代～70代の男女1万538人を対象に行った「寝具と睡眠に関するアンケート調査（第5回）」の結果、睡眠について不満に思っている人（「不満」「やや不満」の合計）は全体の約4割（41.9%）を占めています。中でも40・50代の男性、30～50代の女性の睡眠に関する不満の割合は、全体に比べてやや高いことが分かりました。

睡眠の悩み・不満を尋ねた結果は、「眠りが浅い」「疲れがとれない」「睡眠時間が足りない」が全体の各3割程度を占めており、次に「昼間に眠くなる」「朝すっきりと起きられない」「なかなか寝つけない」が全体の各2割程度を占めました。

冬よりも早く朝日が部屋に差し込む春は、これまで通り寝ているつもりでも日差しによって脳が覚醒し、睡眠不足を感じやすくなります。また、環境の変化によるストレスや気候の変化による自律神経の乱れが原因となって、寝付きや目覚めが悪くなったり、疲れが残ったりすると感じるようになるかもしれません。

春は秋～冬よりも少し早めの就寝を意識し、睡眠リズムの調整を図ってください。そのためのヒントを3つ紹介します。

睡眠リズムを取り戻す3つのヒント… 続きを読む