

Chillする？

みなさん、 眠れていますか？

相談室だより Vol. 20. (2024. 8. 1.)
長谷川志保 (公認心理師、臨床心理士)



蒸し暑かったり寝苦しい日々が続きますが、“睡眠と自律神経”の話をしたいと思います。
自律神経は、①交感神経と、②副交感神経の2つがあり、両者がバランスをとる事で睡眠や呼吸、
血圧などといった生命維持に必要な機能を調整して生きています。ストレスに対する心身の反応は、
闘争と逃走をしなければならない状況の時に交感神経が亢進し、その際に身体の反応として睡眠障害を引き起こします。また夜になると副交
感神経の働きが優位になることで、体をリラックスさせ休息し、睡眠をとる状態に導きます。
つまり強いストレスや過労といった生活習慣などにより心と体の緊張状態が続き、自律神経のバランスを崩したまましていると、疲労や肩こ
り、不眠などの症状が起こります。また不眠が続く事で、寝付きが悪い、途中で目が覚める、眠りが浅いといった事が続くと、日中の眠気や
疲労に繋がり、抑うつ的な気持ちになるなど状況は、より悪循環に陥ります。不眠や抑うつ的な気持ちが続き、辛い際には病院を受診し相談
や服薬する事も必要ですが、そうならない為の予防を次に見ていきましょう。



★★★ 自律神経を整える！セルフケア ★★★

1. ゆっくり呼吸する

寝る前ベッドに入り、できるだけゆっくりと3分間ほど深呼吸をしてみましょう。血行が良くなり、睡眠に入る準備に繋がります。

2. お湯に浸かる

シャワーではなく湯舟に浸かる事で、筋肉の凝りを緩めリラックスし血行を改善できます。38度程のぬるめの湯に15分ほど浸かる事がお勧めです（注：熱いお湯に入るのは、逆に交感神経を高め逆効果に）。

3. 寝る前のスマホ利用は控える

ブルーライトは強い光のため交感神経が活性化され不眠に繋がります。就寝前2・3時間前は光量を落とし、スマホの使用を控え、間接照明などでリラックスできるお部屋にしてみましょう。

4. ヨガや規則正しいバランスの取れた食事もあります★ どうしても寝る前に食事をする場合は、消化の良い物を食べると良いです。

