

## 睡眠にまつわる雑学

夏を元気に乗り切るために、食事や睡眠といった基本的な生活習慣は、できるだけ規則正しく送りたいものです。とりわけ睡眠は、疲労回復や心身の休息のために欠かすことができません。今回は、睡眠にまつわる雑学をご紹介します。

### 脳の半分が眠り、半分が起きている動物がいる

イルカやクジラなど一部の海洋哺乳類や、アマツバメ、イソシギ、カモメなどの渡り鳥は、「半球睡眠」と呼ばれる特殊な睡眠をとります。脳の左右の半球を交互に眠らせ、もう半分は覚醒した状態を保っています。これは、水面で呼吸を続けたり、外敵への警戒を維持したりするためのもので、生存に欠かせないメカニズムなのです。

### 寝だめはできない

日々の睡眠不足が長期間続くと、睡眠負債の状態になり、心身に支障をきたします。しかし、人間は必要以上の睡眠を蓄えられないため、将来の分を先に眠る「寝だめ」はできません。

では休日に長く眠って睡眠負債を取り返せばよいのかというと、そうとも言えません。体内時計が乱れ、休日明けの朝に疲労感や眠気が強くなる「社会的時差ボケ」の状態になってしまいます。

睡眠負債を解消するには、平日に就寝時刻を数十分ほど早めることを続ける方がよいのです。起床時間は平日も休日も一定にするのが理想的で、ずれたとしても1~2時間以内にとどめるのがよいといわれています。

### 金縛りの正体は…

寝ていて突然、意識はあるのに身体が動かず、声も出せない状態になる、いわゆる金縛りと呼ばれるものは、医学的には「睡眠麻痺（すいみんまひ）」といい、心霊現象ではありません。睡眠障害の一種で、睡眠の質が悪くなると起こりやすくなります。10~20代の若い年齢層によくみられる症状で、成人の約半数が人生に一度は経験したことがあるとされています。

睡眠麻痺が起こるのは、レム睡眠のタイミングです。睡眠の質を改善するには、生活リズムを見直すことが第一ですが、ストレスをため込まないようにすることも大切です。

今回のおすすめ記事はこちら！

## 「暑熱順化（しょねつじゅんか）」で熱中症予防

- ①“暑熱順化”とは
- ②“暑熱順化”による身体の変化
- ③“暑熱順化”に有効な方法



近年、夏の猛暑は年々厳しさを増し、熱中症にかかる方も増えています。特に、梅雨明け直後や、急に気温が上昇した日は、身体が暑さに慣れておらず、熱中症リスクが高まると言われています。そんな中、今、注目されているのが「暑熱順化（しょねつじゅんか）」です。

### “暑熱順化”とは

人間の身体には、体温を一定に保とうとする機能が備わっていますが、急激な暑さに襲われると、体温調整が上手く行えず、熱が身体にこもりやすくなります。身体の変化として、めまい、立ちくらみ、頭痛、倦怠感など、熱中症の症状が現れます。しかし、日頃から適度に汗をかき、身体を暑さに慣らしておくと、体温調整機能がスムーズに働くようになります。これが「暑熱順化」です。・・・

### “暑熱順化”による身体の変化

「暑熱順化」が進むと、身体にはさまざまな変化が現れます。代表的なのは「汗のかき方」。「暑熱順化」ができていない身体では、汗をかくまでに時間がかかり、体温は上昇しやすい状態です。また、汗に含まれる塩分量も多く、身体に必要なミネラルが失われやすくなります。一方、「暑熱順化」ができていと・・・

### “暑熱順化”に有効な方法

「暑熱順化」のために、特別なトレーニングは必要ありません。必要なのは、日常生活の中で、“適度に汗をかく習慣”を心掛けること。少し汗ばむ程度を目安にして、1日30分程度歩くだけで効果が期待できます。通勤時に一駅分歩く、エレベーターではなく階段を使うなど、小さな工夫も大切です。ウォーキングの他にも、軽いジョギング、サイクリング、ストレッチなどもおすすめ。また、入浴も・・・

※記事は一部抜粋になっておりますので、詳細はサイトより御覧ください。

「未病ケアラボ」 <https://mibyo-lab.com>



## なんでも相談窓口

アスリートにプロのコーチが並走するように。  
人生・キャリアにプロがよりそうカウンセリングを活用するという選択。

公認心理師 産業カウンセラー 精神保健福祉士、臨床心理士、看護師  
※弁護士(士業への相談は契約内容によります)

0120-8349-83

soudan@safetynet.co.jp

- 24時間年中無休対応
- 秘密厳守 ●相談料・通話料無料

無料  
Free Call

チームのメンバーに馴染めず、孤立感を感じる…



異動後、分からないことが多くイライラ…

腰痛が続き、病気が心配。何科を受診すれば？



親の介護が心配。どこに相談すればいい？

LINE通話からのご相談や  
電話相談予約も可能です！



友だち登録は  
こちら！

