

目次

1. はじめに
2. 寝ている人表
3. 昼寝（仮眠）の重要性について
4. よだれ問題
5. 睡眠中姿勢、揺れについて
6. いびき、寝言について
7. 寝びくについて
8. まとめ
9. 参考文献

はじめに

私たちは新入生のためのストレス対処法と聞いた時に、ストレスとは何だ、と考えました。ストレスの感じ方や原因は人それぞれ違います。だから一時的にストレスを忘れるという対処をしたところで意味がありません。そこで私たちは疲れがたまるとストレスがたまりやすくなる、ということに着目しました。疲れをとるには睡眠をとることが重要です。しかし BGU の HST 学部は忙しい長い学校の滞在時間、次々と出される課題、容赦なく難しいテスト、意味が分からない実技試験、心を癒したくて遊びたいけど、遊ぶためにお金が必要だからバイトもしなくちゃいけないですね。そんな中十分な睡眠をとることは容易ではありません。だから私たちは授業中に寝てしまいます。けどおかしな寝方をしたらさらに疲れてしまった、目立つ寝方をして先生に怒られてしまった、そんな経験はありませんか？

そこで私たちは、授業中にどうしても眠くて寝てしまったとき、どんな寝方をするのが1番いいのか、ということ調べました。

昼寝(仮眠)の重要性について

まず初めに昼寝の重要性についてどんないい効果があるか調べてみました。すると仮眠の研究は近年急速に進んでいることが分かりました。代表的なのは NASA が宇宙飛行士の睡眠について行った実験で昼に 26 分間の仮眠をとった結果、認知能力が 34% 上昇し注意力も 54% 上がったということです。グーグルやアップル、マイクロソフトといった世界の一流企業も仮眠スペースや快眠マシンを導入し仮眠を推奨しています。

○昼寝の効果と医学的根拠

生産性が向上する。ストレスを軽減する。認知能力が向上する。記憶力が向上する。血圧が下がる。

創作意欲を上昇させる。

心臓病のリスクを減らす：2007 年ギリシャアテネ大学のデミトリオス・トリホプロス博士が昼寝と心臓病発症との関係性について調査を行いました。ギリシャ人の成人を対象としたこの調査で週に 3 回以上 30 分間の昼寝をすると心臓病によって病死するリスクが 37% 低下することが分かりました。

○正しい昼寝の仕方

午後の眠気のピークが来る午後 2 時前、ランチを食べた直後にとるといいとされています。

20 分が目安で、眠りが深くなりすぎないように完全に横たわらない

姿勢でとることがいいです。机で寝るのも OK です。

腕時計など体を締め付けるものは外すことがポイントです。

寝る直前にコーヒーや紅茶を飲むといい昼寝につながります。

カフェインは寝る直前に取りましょう。カフェインは眠気を抑える作用で知られていますが、小腸から吸収されるに 20~30 分かかるためその間に睡眠をとるのが最も効率的です。この方法にはコーヒーナップという名前が付けられています。

カフェインは脳のアデノシンという眠気に作用するホルモンと似ています。そのためアデノシンの代わりにその受容体と結合し眠気を抑えることができます。

昼寝にはいい効果があるみたいです。正しい昼寝の仕方をぜひ実践してみてください！

よだれ問題について

○授業中に寝てしまったとき、よだれが垂れてしまうことはありますか？よだれの問題点として、
見た目がよくない・臭いがする・汚れてしまう・プリントについてしまったら跡が残る・恥ずかしいなどが挙げられます。

○よだれの原因

①口呼吸をする。

→口呼吸をすると細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなり、口内が乾燥して清潔な状態に保てなくなり、口臭や虫歯の原因になる。口内の乾燥は唾液の分泌量を増やすことからよだれが垂れる原因になる。

苦しい体勢で寝ることで口呼吸をしてしまう。

②睡眠中は全身の筋が緩む。

→口が開いてしまい、よだれが垂れる。

○対策

・マスクをして寝る→マスク1枚だけでは不安な方はマスクにガーゼなど吸収力があるものも利用する。

・タオルなど拭くものを用意

・授業中寝ない

・鼻呼吸をする

解決策→顎の筋力をつければいいのでは??

1 噛む回数を増やす

2 ガムを噛む

3 固いものを食べる

これらのように顎の筋を鍛えることで睡眠時にも口を開けてしまうことが少なくなるかもしれません。

*医学的根拠はなく私見です。

睡眠中姿勢、揺れについて

○授業中の居眠りは睡眠時間の少ない大学生にとっては日常茶飯事であり、誰もがなるべく先生に気づかれないような眠り方を望んでいます。そんななか、睡眠中に無意識に横に揺れてしまったりした経験は多くの方が経験済みであると思います。居眠り中の横揺れは先生に居眠りをしていますとアピールしているようなものである上に、身体に悪影響を与えます。そのため今回は睡眠中の姿勢についての改善点を新入生のために紹介していきたいです。

横揺れ改善方法（Aさん）

体が揺れてしまう原因の一つとして挙げられるのは、体の一点を軸にしているからという考え方があります。上半身を支えるのが臀部のみであると横揺れの原因になり、そのため、三点軸を設ける方法が良いです。例えば、椅子に少し浅く寄りかかって軸を臀部と背中中の二点軸にします。それでも揺れる場合は肘で頭を支えて三点軸をとります。軸が多いほど体は支えられて揺れないという考え方をAさんは推奨しています。

体に負担のかからない居眠り姿勢（医学部卒樋口桂提供情報）

「下向きで睡眠をするのは、首を痛めてしまう可能性があるため身体に良くない姿勢である。下向きを避けるために頭を腕で支える姿勢をとる場合があるが、この姿勢も腕の神経を圧迫してしまうため良くない姿勢である。そのため、ドーナツ型のようなクッションに肘を置き、腕の神経の圧迫をやわらげる方法が良い。また、人に肩を腕で支えてもらい体を預けるような姿勢が良いとされ、樋口桂情報によると体を支えてもらえるような人と人との愛が大事である。」

と、言っていました。

いびき寝言について

授業中爆睡しすぎていびきをかいている人をみたことはありませんか？あれでは私寝ています！と宣言しているようなものです。

いびきの原因

いびきをかくのには理由があります。起きているときには口蓋垂に張りがある。しかし、眠っているときには筋緊張が緩むことで喉の奥に向かって落ち込むことで気道が狭くなり呼吸のたびに振動しやすくなりいびきが出ます。

そのために高齢者は筋力低下のためにいびきをかきやすくなり、アルコール摂取後は筋緊張の低下によりいびきが大きくなります。また、肥満の人や口蓋垂が大きい人も気道が狭くなりやすいためいびきが大きくなります。

対策

いびきを防ぐためには低い枕を使い横向きに寝ることで気道の広さを保つことができ、空気の通りがスムーズになるためいびきをかきづらくなります。

この理論でいけば授業中に寝るとき伏せる姿勢をとるといびきをかきやすくなるということです。

ここからは医学的根拠はないが、いびきを改善するかもしれない体操を紹介します。

「あ・い・う」と大きく口を動かしながら声を出し、「べ」のタイミングで下を思いきり前に出しながら声を出します。

これをゆっくり10回繰り返します。

これを行うことで口蓋垂の筋が鍛えられ毎日繰り返すことで効果が表れることがあります。

ぜひ試してみてください。

寝ピクについて

○寝ているときに身体が“ビクッ”となったことはありますか？

例えば階段から落ちる夢をみているときに起きやすいですね。

この動きは“ジャーキング”といいます。

またこの動きが頻繁に起こるのを、“周期性四肢運動障害” といいます。

授業中に寝ているとき、“ビクッ”となって起きてしまうのは、先生に寝ていたのがバレてしまいやすいです。

そんな寝ピクの原因と対策についてまとめてみました！

○原因

- ・疲労の強いストレス・姿勢の悪さ・深酒
- などが関係していると言われています。

○対策

- ・睡眠環境を整える
- ・寝る前にアルコールをとりすぎない

○新入生は環境が変わりさまざまなストレスがあり、アルバイトで疲れて授業中に寝てしまうことがある方もいらっしゃると思います。

しかし大切なのはやはり“休息”とベッドや布団でしっかりと寝る“睡眠”であることが言えるのではないのでしょうか

まとめ

このような調査結果から、NGな寝方を紹介します。



この寝方はいびきをかきやすく、よだれを垂れやすいです。



この寝方は首を痛めやすく、体が揺れてしまいます。



この寝方は橈骨神経を圧迫しやすくなります。

私たちは次のような寝方を提案します。

まずはクッションを用意します。肘置きとして利用します。

ですが、クッションを用意するとあまりにも寝る気満々に見えてしまいます。

そこで私たちはタオルをクッション代わりにする方法を提案します。

タオルをねじってドーナツ型にして、その上に肘を置きます。

そのまま寝ます。



タオルやパーカーのような柔らかい布を用意します。



ねじります。



ドーナツ型にします。



完成です。

そうすることで神経も圧迫されず、寝ピクや肘落ち、気道が確保できるためいびきも解消し、前を向いていることでよだれもたれづらくなります。

しかし、結果どのような寝方も体に負担をかけることになってしまうかもしれませんし、疲れは取れません。また、授業中に寝ることは勉強についていけなくなる原因となり、私たちからは推奨できません。

結局は家でしっかり休息をとることが必要です。または、体重だけではなく心も預けられる信頼のおけるパートナーとの愛が必要です。



みなさん、あまり無理をしすぎないように大学生活を楽しんでください！！

この表は、ある2週間の授業で寝ている人をまとめたものです。

(参考) PT・・・82人 OT・・・35人

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
1限					
1週目					
2週目					
2限	授業A				
1週目	OT:3人				
2週目	OT:0人				
3限	授業B	授業D	授業G	授業H	
1週目	OT:2人	PT:10人, OT:9人	PT:20人, OT:2人	PT:25人, OT:11人	
2週目	OT:2人	PT:43人, OT:12人	PT:16人, OT:6人	PT:21人, OT:10人	
4限	授業C	授業E			
1週目	OT:4人	PT:29人, OT:4人			
2週目	OT:5人	PT:5人, OT:1人			
5限		授業F		授業I	
1週目		OT:1人		PT:22人, OT:8人	
2週目		OT:0人		PT:21人, OT:6人	

参考文献

主な出典

○<https://diamond.jp/articles/-/112221> : 昼寝の効果

<https://fuminners.jp/nemui/2926/> : フミナーズ昼寝の最適な時間

<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO17970880S7A620C1000000?channel=DF200520160232&page=2> : 日経スタイル不眠負債をためない方法

<https://the5seconds.com/afternoon-nap-9778.html> : 昼寝の効果 8つ

快眠の科学 2002.3.20 早石修 朝倉書店

1. ○<https://asqmii.com/jijico/2015/05/15/articles17635.html>

○https://nanairo.jp/health/sleep/health_7844/

○ <http://vipliner.biz/column/my-snore/>

そこが知りたい！人体の不思議

米山公啓 監修

富永裕久、深谷有花 著

おやすみなさい♡

ZZZZZ



ひるねとストレスについて

作業療法学科2年

～授業中の睡眠問題を抱えて～