



Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて！～

睡眠を制する者は人生を制す

朝夕が涼しくなり、お布団が気持ちよくなる気候になりました。さて、皆さんは良質な睡眠を取れていますか？ 国家試験を控えた学生からは眠れないという相談をよく受けます。そして先日、仲の良い医師から睡眠について学んできました。

私は心理カウンセラーでもありますので、睡眠で気になる1つ目としては「嫌な記憶の消去」を挙げます。前半の深い睡眠時に「嫌な記憶の消去をしている」ことは大切で、メンタル不調の人はこの睡眠がうまく取れていなかったりします。眠り初めの3時間が大切といわれますが、時間帯も大切です。「夜中の3時から6時まで寝たので大丈夫」ではなく、0時～2時までが理想なのです。

また、私は国試を受ける学生に「徹夜はダメよ。寝て！」と言います。これはオートマチックに寝ている間に記憶が整理され、定着されるからです。今回の睡眠講座の中でも「レム睡眠時に思考の整理や記憶の定着をしている」と教えていただきました。

最後に、誰もがやりがちな良くない例を示します。それは「休みの日は昼近くまで寝る」ことで、リズムが狂うため良くありません。しかし、一度いつもと同じ時間に起き、トイレに行ってから二度寝をするのは良いとのことでした。私は二度寝好きであるため、今後は休日に二度寝をすることにします。睡眠を制する者は人生を制するかもしれませんよ。