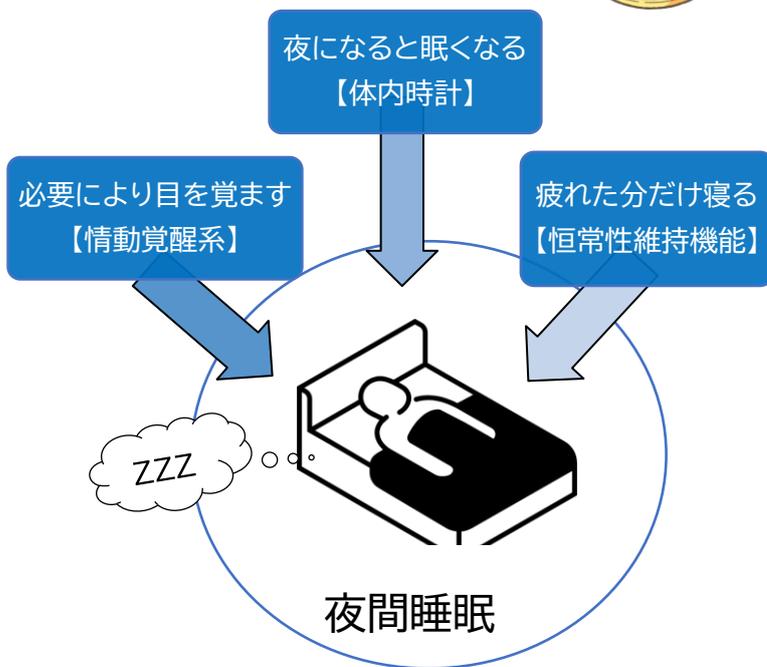




「睡眠の3つのメカニズム」

気温も高い日が続いていたり、雨の日が多くなっていたりと、気候の変化が出てくる季節です。身体のだるさ、きもちのだるさなど出てくる季節でもあると思います。さて、今月は、睡眠についてお伝えしたいと思います。睡眠の困り事としては、ぐっすり眠れる時、なかなか寝付けぬ時など様々ありますよね。睡眠は毎日のことなので、睡眠で悩む人も多いかもしれません。睡眠のメカニズムについて知っていただき、ご自身の睡眠がどうなっているのかを考える材料にしてみてください。

◇睡眠は以下の3つのメカニズムに影響を受けています◇



1)【恒常性維持機能(ホメオスタシス)】

「疲れていたから寝落ちした」という時はありませんか。この機能は活動中にたくさん使われた脳を休ませる役割を担っています。

2)【体内時計】

いつも寝る時間になると、その日の疲れに関わりなく眠ることが出来ますが、徹夜後に眠ろうとすると、疲労感強いのにぐっすり眠れないということがあります。ここには“メラトニン”というホルモンが関わっています。昼に活動し夜に寝る生活をしていると、夜になると“メラトニン”が自然に分泌され、体を睡眠モードにしてくれ、昼には“メラトニン”の分泌は抑制されます。つまり、光とメラトニンは、昼夜の信号となっており、メラトニンが適切に分泌されているかどうかカギとなります。

3)【情動覚醒系】

ここには“身の危険を感じた時に目を覚ますという本能に関わる部分”と、“大事な用事があるため〇時に起きなければ！”という社会生活に関わる部分があります。ストレスの多い緊張状態では、この【情動覚醒系】が働き、物音などで簡単に目が覚めてしまいます。

いかがでしたか？ご自身の睡眠の中で、この部分はどうなっているだろう？と振り返ってみてください。睡眠のことで相談したい、睡眠について振り返る時間が欲しいなどありましたら、ぜひ相談室をご利用ください。

(参考図書:『睡眠障害の子どもたち 子どもの脳と体を育てる睡眠学』大川匡子編著)

帝塚山大学学生相談室

対面相談・電話相談 開室時間：月～金曜日 9:00～18:00 (試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00)

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860