



えぐち・なおみ 1959年、大阪市出身。機能性成分が脳や行動に及ぼす「行動神経科学」と「睡眠薬学」の研究に携わる。ソムノクエスト入社後、沖縄県や琉球大学と共にヒプノカリスエクスを開発。薬剤師。沖縄クワンソウ普及協会研究顧問。日本睡眠学会評議員  
ソムノクエスト 098(988)1141

## 快眠Topics 江口さんお勧め本

### 快眠のノウハウ マンガで解説



睡眠科の医師が快眠のノウハウを助言。不眠・無呼吸症候群の情報に加え、肥満や学業成績と睡眠の意外な関係などを、マンガを交えて分かりやすく解説している。いびきをか

く夫、いびきで眠れない妻、夜更かしが好きな息子の3大家族が、快眠生活を手に入れるまでの奮闘を描いた1冊。■宮崎総一郎編著、駒田一郎・田中俊彦著、大川匡子監修/恒星社厚生閣

### 眠りで変わる!? 子どもの発育

「脳を削る」「脳を育てる」「脳を守る」「脳を修正する」といった大切な役割を担っている睡眠。「眠りが脳を育てる」「早寝早起きで学力アップ-成績と眠りの深い関係-」「メディアと子どもの睡眠-睡眠を削る子どもたち」など、子どもの成長・発育において最も重要な「適切な睡眠をとる」方法について解説する。■宮崎総一郎編著、原田哲夫著、大川匡子監修/恒星社厚生閣



# 快眠生活のススメ④

執筆/ソムノクエスト代表・薬学博士 江口 直美

## 快眠法で受験乗り切ろう

受験シーズンになりました。お正月も返上して最後の追い込みに精をだす受験生にとって家族のサポートは心強く、大きな支えになりますね。これまで勉強してきた知識と能力を最大限発揮するためにも、今回、受験生とご両親にお薦めしたい快眠法を紹介いたします。本試験間近になると眠る時間がおもしろいと思うのは禁物です。睡眠と記憶には重要な関係があり、眠った後の記憶が明らかに向上するとの臨床研究報告があります。つまり、夜間就寝時のノンレム睡眠(熟睡)で脳の疲れをとり、レム睡眠(夢見睡眠)で直前まで学習した情報(記憶)の整理と記憶の固定を利用するので、す。しかし、ノンレム睡眠は寝始めから約3時間の間に、レム睡眠は後半に多く出現するため、ある程度の長さの睡眠

眠時間が必要になります。6時間〜7時間半はとりたいものです。朝起きた時に熟睡感と爽快感があり、かつ、情報が整理されて効率よく思い出せるなんて魅力的ですね。早速この快眠法を会得しましょう。

### ■同時刻に寝て起きる

その近道は、受験時間に合わせ、年齢と個人に適した規則正しい1日の睡眠覚醒リズムを作り、学校以外に脳や体が最も目覚めている夕方から夜の時間帯に効率的に勉強し、頭が疲れたら仮眠するようにします。睡眠覚醒リズムは「同じ時刻に寝て起きる」睡眠習慣と「同じ時刻に食事する」食事習慣を決めれば簡単にです。

一例をあげてみましょう。朝9時に試験が始まる場合、

①朝6時ごろに起き、日の出前なので部屋を十分明るくして(390ルクス以上)脳を目覚めさせます。体内時計のリセットと脳内睡眠ホルモンの分泌を抑えるためです。②次に、低い体温を上げるために軽い運動や朝シャワーを浴びます。シャワーは45度5分で十分です。③次に、脳を活性化するために、朝食をとり、脳神経の活動には適度な砂糖、脳を働かせるエネルギーになる糖質(ご飯やパン)が必要で、特に必須アミノ酸であるトリプトファンは重要で、意欲や精神安定に関与する神経伝達物質セロトニンのもとで、大豆加工食品、乳製品、肉魚、鶏卵、バナナ、ナッツ類に多く含まれています。酵素を含む生野菜や野菜ジュースをとれば栄養バランスも良くなります。④登校前

に必ず前日の復習をする。⑤学校では、昼食の後に15〜20分の昼寝をとって疲れた脳を休めましょう。⑥生体リズムの関係で16時から21時ごろまでは体温も高く脳や体が最も目覚めている時間帯のため、効率よく勉強しましょう。⑦夕食は軽く18時〜19時の間に取ります。栄養バランスに気をつけて。⑧消化する3〜4時間後の22〜23時に床につく寝る前に照明を暗くし、ぬるめの入浴やストレッチ運動、静かな音楽などはリラクゼーションを良くします。深く熟睡すると早めに目が覚めることがあります。頭がすっきりして眠くなければ、起きて大丈夫です。また、このような生活リズムを習慣にすると体が元気になって免疫力も上がると言われています。風邪をひきやすい季節に、眠くなる成分が入っている風邪薬や鼻薬を飲みたくなければぜひお試しください。

(毎月第3木曜日に掲載)