

※参考資料

■脳や神経を休める睡眠とは？

対人関係のトラブルにもつながりかねない、「睡眠の負のループ」に陥らないためには、質の良い睡眠を取ることが大切。健やかな心身を保つための睡眠法をご紹介します。

・入眠時は副交感神経を優位にしよう

副交感神経を優位にするためには、実は少しだけ交感神経を優位に傾けることが有効です。その方法としておすすめなのは、40℃前後の温めのお湯にゆっくり浸かること。血圧や発汗が変化することで、交感神経が少し優位になるのです。

・深酒は睡眠周期を乱す

飲酒をすると入眠しやすい状態になりますが、これはあくまで一時的な作用。アルコールは脳の睡眠周期を創る機能を低下させ、逆に眠りが浅くなる傾向があります。そのため、深酒をした後にそのまま寝込んでしまうと、変な時間に目が冷めたり、日中に眠くなってしまう原因となるのです。

■快眠者と“かくれ不眠者”の、配偶者とのコミュニケーションに関する調査

Q あなたは、周囲の人との間で、以下のようなことになってしまうことはありますか。それぞれについて、あてはまるものを全てお選びください。【配偶者】

<全体>

	全体	つい感情的に叱ったり、口喧嘩になってしまうことがよくある	自分の意見を理解してもらえずいらだつことがよくある	会話・対話の機会が少ないと感じる	どれもない
全体	521 100.0	160 30.7	203 39.0	115 22.1	161 30.9
快眠者	261 100.0	56 21.5	78 29.9	50 19.2	102 39.1
かくれ不眠者	260 100.0	104 40.0	125 48.1	65 25.0	59 22.7