

# パンデミックの 渦中における 睡眠の重要性



睡眠は人間にとって欠かせない生物学的プロセスであり、どんな時にも大切です。睡眠のもたらすメリットは実に幅広いため、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックに直面している今、常にも増して重要になっているといえます。睡眠は、身体の健康にも、免疫システムが効果的に機能する上でも欠かせません。また、感情面のすこやかさとメンタルヘルスを支え、ストレスやうつや不安を軽減するためにも睡眠が主要な役割を果たしています。

以下に、より良い睡眠をとるためのステップをご紹介します。

## 日課を設定する

毎日の日課を設定すると、たとえ異常な状況が続く中でも、生活が正常であるという感覚を得ることができます。心も身体も、睡眠時間が規則正しいほうが順応しやすいのです。健康に関する専門家が、以前から、毎日の睡眠時間を大きく変えないように推奨しているのはそのためです。睡眠についての日課には以下が含まれます。

- 起床時間：目覚ましをセットして、スヌーズボタンは使わないようにし、毎日決まった時間に一日の活動を開始しましょう。
- くつろぐ時間：リラックスして就寝の準備を整える大切な時間です。パジャマに着替えたり歯を磨いたりといった支度のほかに、軽い読書、ストレッチ、瞑想などを加えても良いでしょう。
- 就寝時間：消灯時間を決めて、その時間に眠るように努めましょう。

一日を通して、以下のような日課も決まった時間に設定しておく役立ちます。

- 外出の予定がなくてもシャワーを浴び、服を着替える。
- 毎日同じ時間に食事をとる。
- 仕事とエクササイズのために一定の時間を設定する。

## ベッドは睡眠専用の場所にする

睡眠の専門家は、心の中でベッドと睡眠が自然に結びつくようにしておくことの重要性を強調しています。ベッドは睡眠とセックスのためだけに使うよう専門家が推奨しているのはそのためです。ベッドにノートパソコンを持ち込んで仕事をしたり、映画やドラマを観たりしないようにしましょう。

眠れないときには、20分以上ベッドの中で過ごさないようにします。代わりにベッドを出て、暗めの照明の中で何かリラックスできることをしてから、もう一度ベッドに戻って眠るように努めます。

また、シーツはこまめに替え、枕をふんわりとさせ、ベッドをきちんと整えておくと、フレッシュで心地良く、快適な眠りに誘う環境を作ることができます。

### 光の影響に注意する

身体が健康的な眠りを調節する上で、光に当たることが重要な役割を果たしています。日々の生活に混乱が生じているときには、サーカディアンリズム（概日リズム）と呼ばれる体内の睡眠と覚醒のサイクルに良い影響を与えるよう、上手に光を浴びる工夫が必要です。

- 可能な場合には、外に出て自然光の中で時間を過ごしましょう。たとえそれほど明るく晴れた日ではなくても、太陽の光は概日リズムに良い影響を及ぼします。
- 日中はできる限り窓を開け、ブラインドを上げて、外の光を家の中に取り込みましょう。
- デバイスの画面を見る時間の長さを意識しましょう。携帯電話、タブレット、コンピュータなどのデバイスの画面は、身体の自然な睡眠誘発プロセスを阻害するブルーライトを発しています。デバイスの設定を変更したり特別なアプリを使って、ブルーライトを軽減したりフィルターにかけたりできます。

### 昼寝は慎重に

人によっては午後の早い時間に短い昼寝（「パワーナップ」）をとると役立つことがあります。長い昼寝や遅い時間の昼寝は夜の眠りを妨げることがあるので避けたほうが賢明です。

### 身体を動かす

毎日規則正しく身体を動かすことには多くのメリットがあり、睡眠にも役立ちます。例えば、散歩をしたり、オンラインで様々な種類やレベルのエクササイズを探してみましょう。ジムやヨガスタジオ、ダンススタジオなどが提供しているライブストリーミングのクラスなどがあります。

### 思いやりを持ち、つながりを保つ

睡眠とは関係がないように思えるかもしれませんが、思いやりとつながりはストレス軽減に役立ち、ストレスが気分や睡眠に及ぼす有害な影響を和らげることができます。気持ちが明るくなるようなストーリーを探したり、テクノロジーを使って大切な人と社会的つながりを保ちましょう。

### リラクゼーションのテクニックを活用する

リラクゼーションの方法を見つけると、より良い睡眠をとるための強力なツールになります。リラクゼーションのテクニックには、例えば、深呼吸、ストレッチ、ヨガ、マインドフルネス瞑想、気持ちが落ち着く音楽、読書などがあります。

情報に圧倒されないようにするのもリラクゼーションに役立つ戦略で、次のような方法があります。

- 一つか二つの信頼できるニュースサイトをお気に入り登録しておき、毎日、あらかじめ決めた時間だけそのサイトを見るようにする。
- ソーシャルメディアに費やす時間を減らす。
- COVID-19以外の話題に集中することを前もって取り決めてから、友人や家族をバーチャルで訪問する。

### 食べるものや飲むものに気をつける

健康的な食事を続けていると、睡眠の質を高めるのに役立ちます。特にアルコールやカフェインの摂取、それも遅い時間の摂取には気をつけましょう。アルコールもカフェインも、睡眠の質と量を低下させることがあります。

### 信頼できるリソースから情報を得る

信頼でき、根拠に基づいた情報が得られるリソースを持つことは重要です。CDC（米国疾病予防管理センター）、WHO（世界保健機関）は、いずれも信頼できるリソースで、両機関のウェブサイトでもCOVID-19についての主要な最新情報を得ることができます。

### 必要な場合は医師に相談する

睡眠や健康上の問題が深刻な場合や悪化している場合には、医師に相談してください。

出典：  
SleepFoundation.org

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は予告なく変更される場合があります。従業員支援プログラム（EAP）のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2020 Optum, Inc. All rights reserved. WF998385 204128-072020 OHC OHC