

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

睡眠について

睡眠は、体と脳の回復、記憶の整理、免疫機能の維持など、健康にとって欠かせない役割を果たします。成人では1日7～9時間の睡眠が推奨されており、睡眠不足が続くと集中力や判断力の低下、ストレス増加、生活習慣病のリスク上昇など、さまざまな影響が出ます。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、ノンレム睡眠で体の修復が行われ、レム睡眠で記憶や感情の整理が行われます。睡眠の質を高めることは、量だけでなく、これらの睡眠サイクルを整えることが重要です。

ハーバード大学の研究では、夜更かしや不規則な睡眠パターンは、注意力や記憶力の低下だけでなく、糖代謝の悪化や心血管疾患リスクの増加にもつながることが示されています。また、寝る前のスマートフォンやテレビの使用は、メラトニン分泌を抑制し、入眠を妨げることがわかっています。

睡眠を改善するためには、就寝・起床のリズムを整えること、寝る前の刺激を減らすこと、適度な運動を日中に行うことが有効です。これらを習慣化することで、生活の質や心身の健康を維持しやすくなります。

- 1) 成人に推奨される睡眠時間は何時間ですか。
- 2) レム睡眠とノンレム睡眠の役割は何ですか。
- 3) 不規則な睡眠が続くとどのような影響がありますか。
- 4) 睡眠の質を高めるために有効な習慣は何ですか。
- 5) あなたが睡眠のリズムや質を整えるために取り入れている工夫は何ですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

不眠とCBT-i（認知行動療法）の基本

不眠は、入眠困難、途中覚醒、早朝覚醒、熟眠感の欠如などの症状を伴い、生活や健康に大きな影響を与えます。慢性的な不眠は、集中力や記憶力の低下、うつ症状や不安感の増加、生活習慣病リスクの上昇などと関連しています。

不眠の改善には、薬に頼らず行う「認知行動療法（CBT-i）」が有効とされています。CBT-iは、睡眠に関する考え方や行動パターンを見直すことで、自然な睡眠を取り戻す方法です。具体的には、就寝・起床時間の固定、日中の活動量の調整、寝室環境の改善、睡眠についての不安や過剰な考えの修正などが含まれます。

研究によると、CBT-iを継続的に行うことで、睡眠潜時（寝つくまでの時間）が短くなり、睡眠効率や熟眠感が改善することが示されています。薬物療法と比べても、長期的に効果が持続する点が特徴です。また、日中の運動や光の活用も、体内時計を整える手助けとなります。

日常生活で不眠の兆候を感じたら、まずは睡眠習慣や生活リズムの見直しから始めることが勧められます。CBT-iは医療機関でも指導が受けられますが、簡単なセルフケアでも効果を感じることがあります。

- 1) 不眠の主な症状は何ですか。
- 2) CBT-iではどのような方法で睡眠を改善しますか。
- 3) CBT-iを行うとどのような効果が期待できますか。
- 4) 日中に行うと睡眠改善に役立つ活動は何ですか。
- 5) あなたが普段行っている、夜の睡眠や入眠を助ける工夫は何ですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

CBT-iの実践と応用

CBT-i（認知行動療法による不眠改善）は、睡眠に関する考え方や行動を見直すことで、不眠を改善する方法です。単に寝る努力をするのではなく、睡眠に対する不安や誤った認識を修正することも重要な要素です。

具体的な方法の一つに「刺激制御法」があります。これは、寝室は寝る場所だけに限定し、ベッドで読書やスマホを使わないことで、寝室と睡眠の結びつきを強める方法です。また、「睡眠制限法」は、実際の睡眠時間に合わせて就寝時間を調整し、眠れない時間を減らすことで、睡眠効率を高めま

す。さらに、認知の歪みを修正する「認知再構成法」もCBT-iの重要な技法です。「今日は寝られないから明日は大変」といった考えを客観的に見直すことで、不安や緊張が軽減され、入眠しやすくなります。研究によると、これらの方法を組み合わせることで、慢性的な不眠症の改善率は約70%以上と報告されています。

CBT-iは、医療機関で専門家に指導を受ける方法のほか、セルフヘルプ本やアプリを活用することもできます。睡眠薬に頼らず、生活習慣や思考を見直すことで、長期的に安定した睡眠を得ることが可能です。

- 1) CBT-iで重要なポイントは何ですか。
- 2) 刺激制御法と睡眠制限法はどのような方法ですか。
- 3) 認知再構成法では何を行いますか。
- 4) CBT-iを行うと慢性的な不眠症にどのくらいの改善効果がありますか。
- 5) あなたが日常で睡眠に関して不安や緊張を感じることはありますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

睡眠と生活リズムの関係

睡眠の質や健康には、生活リズムの安定が大きく影響します。毎日同じ時間に起きて寝ることで、体内時計が整い、自然に眠くなるリズムが作られます。逆に、不規則な睡眠パターンや夜更かしが続くと、入眠困難や途中覚醒、日中の眠気が増えることがあります。

米国の研究では、平日と休日で就寝・起床時間が大きくずれる「ソーシャルジェットラグ」がある人は、肥満や糖尿病リスクが高まることが示されています。また、夜型生活はメラトニン分泌のタイミングを乱し、深い睡眠を妨げることがあります。

生活リズムを整える方法として、毎日の起床時間を一定にすること、朝日を浴びること、日中に適度な運動を取り入れることが有効です。さらに、寝る前のカフェインや刺激の強い活動を控えることで、入眠がスムーズになります。

睡眠と生活リズムは互いに影響し合っています。規則正しい生活習慣を意識することで、睡眠の質を高め、日中の集中力や活動効率を向上させることができます。

- 1) 生活リズムを整えることが睡眠にどのように影響しますか。
- 2) 「ソーシャルジェットラグ」とは何ですか。
- 3) 夜型生活が睡眠に与える影響は何ですか。
- 4) 生活リズムを整えるための具体的な方法は何ですか。
- 5) あなたが生活リズムを整えるために実践していることや工夫は何ですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

睡眠改善の実践法と生活習慣

睡眠を改善するためには、CBT-iの方法を日常生活に取り入れつつ、生活習慣全体を見直すことが重要です。就寝・起床時間を一定に保ち、寝室を快適な環境に整えることは基本ですが、日中の活動や食事、光の活用も深く関係しています。

日中に適度な運動を行うと、夜の眠りが深くなることが多くの研究で示されています。また、朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、夜の眠気が自然に訪れるようになります。逆に、カフェインの摂取やスマートフォンの使用は、寝る前には控えることが推奨されます。

さらに、リラックス法や趣味、軽いストレッチ、瞑想などを就寝前に取り入れることで、入眠がスムーズになり、睡眠の質も向上します。睡眠日誌をつけることで、自分の睡眠パターンや改善点を客観的に確認でき、CBT-iの効果を高めることができます。

重要なのは、これらの方法を一度に完璧に行おうとせず、自分に合った習慣を少しずつ取り入れることです。継続することで、睡眠の質や生活の質が向上し、日中の集中力や気分の安定にもつながります。

- 1) 日中の活動や光の活用は睡眠にどのような影響がありますか。
- 2) 寝る前に控えるとよい習慣は何ですか。
- 3) 就寝前に取り入れると入眠がスムーズになる方法は何ですか。
- 4) 睡眠日誌をつけることでどんな効果がありますか。
- 5) あなたが睡眠の質を高めるために、生活習慣や寝る前の工夫として行っていることは何ですか。