

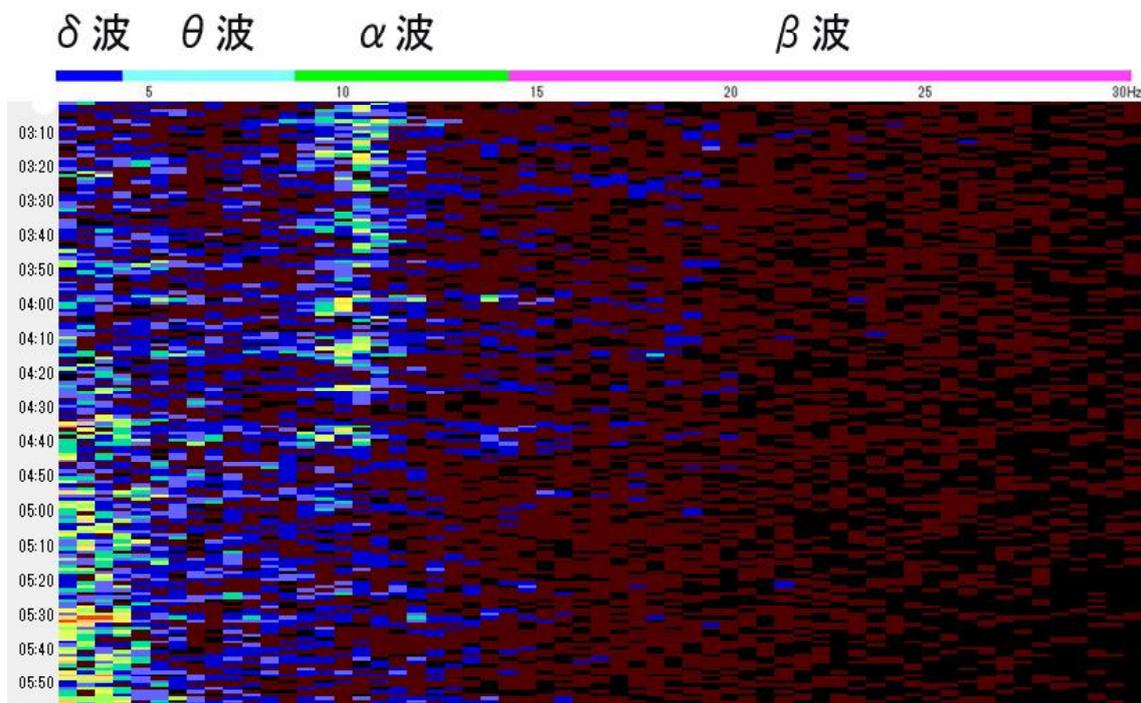
株式会社●●●●●●  
●●●●●●様

セルシネ・エイム研究所  
〒176-0025  
東京都練馬区中村南1-33-19  
イトピア都立家政リブル702  
電話03-3999-9906  
e-Mail: ●●●@selsyne.com  
和田知浩

## 読書をしていて寝落ちしないための方法

この度は、貴企画への協力要請をくださり誠にありがとうございます。

回答案を以下に記しますので、ご確認ください。もしも弊社ウェブサイトやブログ記事等の中で引用を望まれるものが有りましたら、お気軽に相談ください。



横軸が脳波の周波数で、0.5Hz から 30Hz までを表示しています。縦軸は経過時間で、上から下に時間が進んでいます。

この脳波測定例では、就寝の準備を整えた閉眼安静時のαモード（α波優勢）が、測定開始から4分45秒辺りでδモードに転換し入眠（寝落ち）したことが分かります。

**Q 1. 脳の観点から、寝る前に読書する際、すぐ寝落ちする人と、寝落ちせず読み続けられる人がいるが、それぞれの違いや特徴とは？**

A 1. 読書行動は、内容に興味があり且つ理解できていることで持続します。脳内では、オレキシンという神経伝達物質が覚醒状態を維持させる根本機能として働きます。

また、本の内容によって覚醒タイプが分けられます。すなわち、安らぎ系はセロトニンを、熱中系はドーパミンを、激怒系はノルアドレナリンの分泌をそれぞれ促します。

この様に、覚醒を支えるオレキシンと、覚醒トライアングルのいずれかが呼応して読書行動を維持しますから、適切な内容の本を選択することがとても大切です。

**Q 2. 脳の観点から、授業中や仕事中等、寝てはいけない状況下で寝落ちしてしまう人の特徴は？**

A 2. 読書と同じように、興味を持ち理解して取り組んでいる手応えが大切です。ただし、幾ら覚醒の根本物質とトライアングル物質が分泌されても、脳自体のエネルギー源であるブドウ糖とそれを燃やすための酸素が足りなければ、脳の活動を維持することはできません。

さらに、脳活動の結果代謝される疲労物質のアデノシンは、覚醒のトライアングル物質などの働きを阻害する役割を担っています。脳の活動を抑え、睡眠によって疲労回復するためです。

このように、脳のエネルギー不足と疲労物質の蓄積が寝落ちを誘発します。

また、睡眠時無呼吸症候群の症状が昼間の寝落ち原因となっているケースも少なくありません。

**Q 3. 脳の観点から、寝落ちしないために、できる工夫や対処法はある？**

A 3. これまでに述べてきたように、取り組む対象に興味を持つことと理解することが大切です。興味を持つための一つの方法は、取り組んだ結果得られるであろう報酬を明確にすることです。報酬とは、誰かの笑顔や金銭、問題解決など多様です。わくわくする報酬を是非書き出してみてください。オレキシンやドーパミンの分泌が高まります。

理解して取り組むためには、予習しておくことが効果的です。J R（準備と練習）することで理解が深まります。脳はβ波モードの焦った状態ではなく、α波モードの落ち着いた集中状態となり効果的に能力を発揮できます。

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、炭水化物の摂取で蓄えられます。ただし、これを意識しすぎるよりもバランス良く食事することが大切です。また、折角のブドウ糖も、ビタミンB群の助けが無ければ脳で代謝されることができません。

疲労物質アデノシンの働きを一時的にシャットアウトして脳を覚醒させるのがカフェインです。コーヒーや緑茶などを飲むのは効果的です。ただし、飲み過ぎは良くありません。

特に妊娠及び授乳期の女性は注意してください。

ビタミンB群とカフェインが含まれる栄養ドリンクを一時しのぎに飲むのも効果的です。(注. 例えばアリナミンVのようなもの。商品名は適切ではないと思いますが参考まで)

新鮮な空気を深呼吸することも効果的です。ヨーガ行者は呼吸法の実践で脳を飛躍的に覚醒させます。このことは、脳波にもα波の増強という形でハッキリと表れます。「片鼻呼吸法」や「火の呼吸」等がありますから、ご自身で探究してみてください。

終夜睡眠脳波を測定していると、たまに睡眠時無呼吸症候群の人がいらっしゃいます。そのような人は、息が止まる毎に入眠を邪魔され睡眠不足となります。対策の一つとして、枕を適切な高さにする、あるいは横向きに寝ると良いでしょう。気管の塞がりや息が止まることも減り、入眠しやすくなります。

#### 読者からのQ. 読書をしていて眠くならない方法を教えてください。

A. 読書する場所や姿勢、視線、時間帯も重要です。

例えばベッドに入って読書すると眠たくなるのも当然です。ベッドに入ると眠るという条件付けが普通は形成されているからです。また、この条件付けは、逆の不眠症に陥るのを避けるためにも大切にしてください。

姿勢も、背筋を丸めると寝落ちしやすくなります。背筋を伸ばして読書すると覚醒を保ちやすくなります。

視線が下向きになりすぎないことも重要です。下向きすぎると、催眠誘導と同じような効果を受けて寝落ちしやすくなります。本を置く高さや、それを見る視線の角度に注意してください。

私達の生理は、旭を浴びてから約16時間後に入眠するようにプログラムされています。しかし、夜中にPCやスマホの光を見ていると、旭と同じような作用により寝付きが悪くなったり、16時間後には逆に眠くなったりして生活リズムが乱れます。また、適度な運動と規則正しい食事でも体内時計を整えるのには重要です。

以上