

睡眠と疲労回復について

【はじめに】

睡眠は、自律神経を整えて、重力や思考から解放されるなどの身体と脳の両方を回復させる重要な習慣です。しかし、睡眠が疲労回復に重要であると分かっているにもかかわらず、実際にはしっかりと睡眠をとれていないことが多いのではないのでしょうか。今回は、睡眠と疲労回復の関わりと就寝時のポイントについて紹介します。

【量と質やタイミング】

睡眠時間が短くなると、運動パフォーマンスの低下や疲労感の増大を招くとも言われています。さらに、筋損傷や炎症反応の回復が滞るため、疲労回復やケガの治癒の観点からも十分な睡眠をとることが大切です。中高生であれば、8～9時間程度、最低でも7時間半は確保しましょう。

量だけでなく質やタイミングも重要です。睡眠の種類には、ノンレム睡眠（深い睡眠）とレム睡眠（浅い睡眠）があり、両者は90分程度の周期で交互に出現します。効率的に疲労を回復させるには、入眠しておよそ30～60分後に出現する1周期目のノンレム睡眠を良い形でとることが大切です。

また、疲労回復や午後の眠気の抑制方法として、パワーナップ（積極的仮眠）とも呼ばれるお昼寝も効果的です。昼寝の際は、深い睡眠が出現する前の15～20分程度で済ませ、起きたら軽めのストレッチを行ってから、その後の行動に移るとよいでしょう。



図 具体的な睡眠対策

【具体的な3つの睡眠対策】

睡眠によって疲労を回復させるためには、しっかりと睡眠時間を確保し、就寝前の環境を整えることがポイントです。ご自身に合わせた方法を試してみてください。

①就寝・起床時刻の決定

人間には体内時計とも呼ばれる概日リズム（サーカディアンリズム）があり、特に午後10時頃から体温が低下し始め眠りやすい状態になるため、日中ではなく夜間に眠ることを心がけてください。

自分に必要な睡眠の量を考えて就寝と起床の時刻を決めることで、生活リズムの改善や疲労の回復に繋がります。

②リラックスタイム

ゆったりとした音楽を聴いたり、呼吸法やストレッチなどを行い、気持ちを落ち着かせてからベッドに入ってみてください。

また、就寝前のスマートフォンやパソコンを眺める時間（スクリーンタイム）を減らすことで脳の活性化を抑え、入眠しやすくなることが期待されます。

③就寝環境

夏場は26℃以下、冬場は16℃以上の室温が寝付きやすいと言われています。エアコンなどを活用して設定してみてください。

また、枕の高さやマットレスの硬さを変えてみることも一つの方法です。

参考文献：

西多昌規（2021）トレーニングとリカバリーの基礎科学，三報社。