

不眠症に悩む人を減らすには

2年3組 21番 嶋山 弥桜

アブストラクト

不眠症は日本で国民病と言われるほど大きな問題となっている。不眠は、眠気、倦怠感、集中力の低下、不安や抑うつなどの精神症状を引き起こす原因と言われており、これらの症状が改善されないままだと、最悪交通事故などの人的要因にもなり得ると考える。私は、不眠症で悩む人を減らすために、忙しくても毎日できる睡眠環境づくりを探究しようと思った。

はじめに

母が不眠に悩むようになったことで、最近自分でも不眠症について調べるようになり、調べてみると、日本は60代以降から不眠に悩む割合が高くなり80代では3人に1人が不眠を訴えているという。また近年では若者の不眠も問題視されており、半数以上が就寝前にスマホを使用していることに加え、仕事の関係で生活リズムが不規則になりがちという人が多いことを知った。この問題を改善したいと思い、私は「不眠を改善するためにできることは何か」という問いに対して「自分にあった睡眠時間を確保する」、「不眠になる原因、習慣的な行動や環境の見直し」と仮説を立て、冬休み中の2週間実際に実験し、探究しようと思った。

1 実験

1.1実験目的

毎日無理のない範囲で続けられる方法を見つける

1.2実験方法

「①就寝30分前にはスマホ依存症対策アプリ『スマホをやめれば魚が育つ』を使用し、スマートフォンの使用時間を制限する」これを行う目的は睡眠が浅くなる原因である就寝前にスマートフォンを使用することで受けるブルーライトの影響を小さくすることである。次に「②就寝前に温かい飲み物を飲

む」これは就寝前に冷えた体を内側から温めることが目的である。「③ストレスを解消する」は好きな音楽を聴いたり、映画を見たりすることで1日の疲れを緩和すること、「④湯船に浸かる」は湯船に浸かり血行を良くすることが目的である。この4つの方法を2週間の中でできるときに無理のない範囲で行い、続けやすいものはどれかを調べる。

2 結果

実験をして、1番続けられたものは①のアプリで強制的にスマートフォンの使用を制限することで、2週間毎日続けることができた。長時間の使用を抑制することができ、早く布団に入るようになった。②の寝る前に温かい飲み物を飲むことも、比較的続けやすく感じた。この方法は2週間のうち10日続けることができた。③のストレスを解消する方法は、疲れた日に好きな音楽を聴く程度はできた。この方法は2週間のうち6日程度続いた。④の湯船に浸かる方法は、お風呂をためるのが面倒くさくてシャワーだけで済ます日のほうが多くなった。2週間のうち実行したのは5日程度だった。

3 考察

1番続けられて効果を感じられるのは①の就寝30分前にスマートフォンの使用を強制的にブロックする方法だと思った。アプリで強制的にロックすることで設定した時間の間は使用できなくなるので、夜ふかし防止にもスマホ依存症対策にもなる。無料でインストール可能なども利点である。次に良かったのは②の寝る前に温かい飲み物を飲む方法で、私は極度の冷え性であるため、温かい飲み物を飲んで体が内側から温まったことで、寝付きが良くなったように感じた。Rinnaiが行った冷え性の人の割合調査では、冷え性の男性は全体の約4割、女性は7割以上という結果だったことから、冷え性に悩んでいる人たちにはこの方法が良いと思った。③のストレス解消する方法は目に見えるものではないため効果を実感しづらいが、すぐに取り組めるという点は良いと思った。④の湯船に浸かる方法は風呂をためる手間がかかるため、時間がない日にはする気が起きず、シャワーで済ませるほうが多くなると思う。仕事やバイトから遅い時間に家に帰る人にとっては、この手間が面倒くさく感じ、継続するにはあまり向かないと考察する。

4 まとめと結論

人によって個人差があるが、習慣が私と似ている人にとって、毎日続けるのに向いている方法は、①と②の「就寝30分前にはスマホ依存症対策アプリを使用し、スマートフォンの使用時間を制限する」と「就寝前に温かい飲み物を飲む」の2つであると考えた。今回使用したアプリはあくまでも一例で、その他にも無料で使用できるものはたくさんあるため、自分にあったアプリを使用するといいと思う。また、簡単に体を温める方法でカイロを使用することも薦める。リウォームカイロとリストバンドが組み合わさったものがあれば作業しながら温めることができ良いと思った。他にも毎日3食食事を取る、起床時間、就寝時刻を固定することで生活リズムを整えることも大切である。

5 課題

リウォームカイロとリストバンドを組み合わせた製品の考案を進めていきたい。今回は日本国内のことにのみ触れたが、海外の睡眠時間の実態や睡眠環境にも興味があるため、今後は海外のことも絡めて探究を続け、理解と学びをもっと深めていきたい。

6 謝辞

今回の探究に取り組むにあたり、ゼミ担当の加藤先生から適切なご助言を賜りました。ここに感謝の意を表します。

7 参考文献

- 1.朝日新聞デジタル URLwww.asahi.com/articles/ASR916HG9R91UTIL033.html#:~:text=
- 2.不眠症とは URLwww.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html
- 3.Rinnai意識調査 https://www.rinnai.co.jp/releases/2019/1101/index_2.html
- 4.武田薬品https://www.tainaidokei.jp/about/2_2.html#:~:text=%E7%8F%BE%E4%BB%A3
- 5.保健指導リソースガイド<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2015/004767.php>