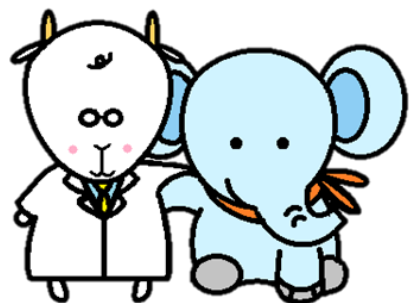




睡眠症の支援に役立つ カウンセリング

ー①支援に繋げるために睡眠を理解するー



西明石カウンセリングオフィス



睡眠チェックポイント

睡眠状態はチェックできます



西明石カウンセリングオフィス



睡眠に関するよくある困りごとの チェックポイント(過去1か月)

項目	観察ポイント	✓
入眠困難	寝床に入ってから30分以上眠れないことが週3日以上	☐
夜間覚醒	夜中に何度も目が覚める	☐
早朝覚醒	必要以上に早く目が覚めてしまう	☐
起床困難	朝なかなか起きられず遅刻・欠席が増えている	☐
熟睡感欠如	「寝ても疲れが取れない」と訴える	☐
日中の眠気	授業中の居眠り・ぼーっとする様子がみえる	☐
睡眠リズムの乱れ	平日と休日で就寝・起床時刻が大きく異なる	☐



睡眠は大切！！



睡眠の重要性について

睡眠は大切!!!



- 無駄なエネルギー浪費防止、脳のオーバーヒートを防ぎます
- 自律神経（副交感優位）、内分泌（成長ホルモンなど）、免疫の調整に関与します
- 「**脳の整理整頓の時間**」・・・授業や生活で覚えたことが脳の中で整理され、学んだ事が身につく（脳の神経回路が再構成される）
- 「**脳のお掃除時間**」・・・脳の老廃物を洗い流す（グリンパティックシステム・・・血管周囲の脳脊髄液を通す水路のような構造：動脈周囲腔、静脈周囲腔）・・・疲れた脳をリフレッシュ



3つの睡眠の メカニズム



睡眠の メカニズム

恒常性維持機構

疲れたから眠る

覚醒調節機構

必要なときに目覚める

睡眠

覚醒



体内時計系

体内時計機構

夜になったので眠る

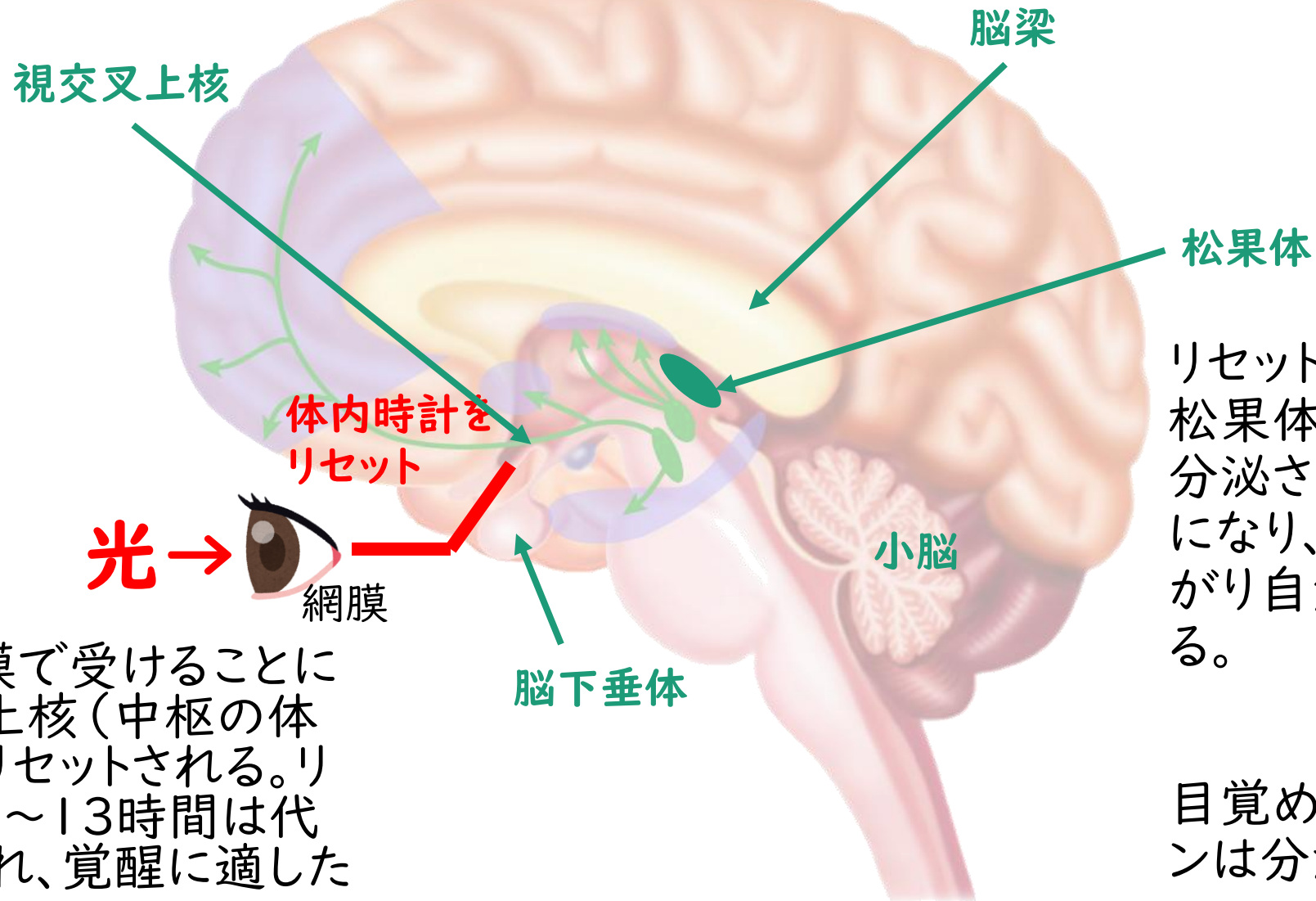
メラトニン、光

愛媛大学堀内先生提供

体内時計機構 (Biological Clock Mechanism) を詳しく説明すると



体内時計機構 (Biological Clock Mechanism)



朝、光を網膜で受けることにより視交叉上核（中枢の体内時計）はリセットされる。リセット後、12～13時間は代謝が高められ、覚醒に適した状態になる。

リセット後約14時間で松果体からメラトニンが分泌され放熱がさかんになり、深部体温が下がり自然に眠気が生じる。

目覚める頃にはメラトニンは分泌されなくなる。



それぞれの年代ごとで
適切な睡眠時間があります



年代ごとの推奨睡眠時間

愛媛大学堀内先生提供

年齢	推奨睡眠時間	推奨されない睡眠時間
1-2歳	11-14時間	9時間未満, 16時間以上
3-5歳	10-13時間	8時間未満, 14時間以上
6-13歳	9-11時間	7時間未満, 12時間以上
14-17歳	8-10時間	7時間未満, 11時間以上
18-25歳	7-9時間	6時間未満, 11時間以上
26-64歳	7-9時間	6時間未満, 10時間以上
65歳以上	7-8時間	5時間未満, 10時間以上



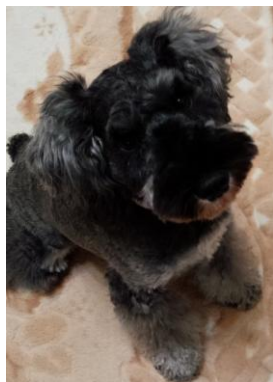
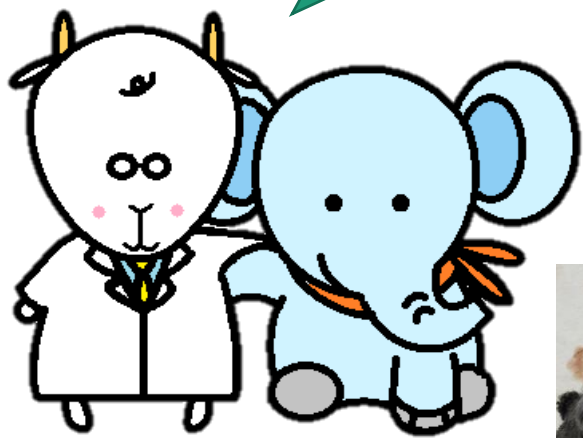
米国の国立睡眠財団が2015年に公表した分析結果



今回は、睡眠の基礎について説明しました



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回も 睡眠症について



西明石カウンセリングオフィス

