

テーマ

良質の睡眠による心身の健康増進

適用分野

睡眠科学, 睡眠環境学, 発育発達科学, 健康科学, 長寿科学, 室内環境学



氏名所属

前田多章 准教授
知能情報学部 知能情報学科

研究名称

生活環境および睡眠環境の整備による睡眠介入

内容

●**特徴**： 昨今、睡眠と健康、特に「うつ病」や「成人病」との関わりが明らかになってきました。生涯を通して健康を維持するために必要な良質の睡眠が如何にしたら得られるのかを、電気生理学の実験や睡眠－活動計を用いた行動実験により生理学的側面から調査・分析しています。

●**研究内容**： 私たちは、良質の睡眠が得られないと記憶を固定させることが出来ません。ヒトの記憶に関して研究をしていると、多くの人が苦労して勉強した内容を、不適切な睡眠習慣により、残念ながら、しっかり記憶出来ない状況にあることに気付きます。現代社会においては、睡眠の質の劣化や量の減少が急速に進んでおり、低年齢層を含めた多くの日本人で生活の夜型化が指摘されています。そのため、現代日本人は、ヒトが本来持っている記憶能力を十分に引き出せなくなっています。

そこで、幼児から高齢者まで多くの方々の協力を得て、それぞれの年齢における睡眠事情と記憶能力や健康との関係を、睡眠日誌、脳波計、睡眠－活動計を用いて調査・研究しています。特に、就床前の室内光環境、におい環境（アロマ）や朝食の食事内

容などがもつ「良質の睡眠を誘導する効果」を実験的に調査しています。そして得られた成果を活かして公開講座や講演会などで睡眠指導を行っています。

睡眠指導では、次のようなことを薦めています。我々の記憶能力を十分に引き出すには、最適な睡眠環境で十分な時間をまとまって寝ることが重要です。最適な睡眠時間は・・・個人差はありますが、おおよそ6時間半～8時間くらいです。そして、午後11～12時頃に就床し午前6～7時に起床するといった規則的な生活が理想的です。また、朝食時にタンパク質をしっかりと摂り、午前中に屋外で日光を浴び、出来れば軽いリズム運動を行うことが理想的です。そして、午後には15分ほど昼寝をし、夕方に軽いリズム運動をし、早めに夕食を摂ります。我々の近年の生活では、夕食は夕方ではなく夜に摂る、つまり夜食になっています。出来れば夕食を心掛けたいものです。また、習慣的就床時間の2～3時間前には入浴を済ませましょう。そして就床前の2時間は、部屋の照明のフル点灯を避け、出来れば暖色系の光の下で静かに過ごすのが理想的です。これらのことを習慣づけることにより記憶力が十分に発揮できるのみならず、健康で快適な生活を得ることが出来ます。

キーワード

睡眠, 睡眠衛生, 健康, アンチエイジング, 発育発達, 室内環境, 寝床内気候

連携方法

■ 講演 ■ 研修 □ 研究相談 □ 学術調査 ■ コメント ■ 共同研究