

平成30年8月4日(土)

老球の細道429号

## 眠れない真夏の夜に睡眠の質を考える

会津バスケットボール協会 室井 富仁

気象庁では最高気温が25℃を超えた日を夏日、30℃を超えた日を真夏日、35℃を超えた日を猛暑日と言い夏の暑さの目安としている。また、夜間の最低気温が25℃以上の日を熱帯夜という。

連日の猛暑日は記録的であるが、夜も30度以上の熱帯夜が続く。睡眠には人一倍神経を使う私は、連日睡眠不足の嵐である。クーラーをつけては消し、消してはつけ、そして夜中のトイレレーティーンが加わり眠りの質が相当低下している。私の「健康長寿秘密作戦」の睡眠指標は「合計8時間睡眠、そのうち6時間連続熟睡」を目標にしているが、この頃は3時間ごとに目が覚めてしまう。「眠れぬ爺」はディズニーの映画にはなりにくい。

睡眠は、成長ホルモンを分泌して疲労回復を促す。身体疲労よりも脳の疲労回復に重要な役割を果たす。睡眠中に脳においては情報の整理整頓が行われる。

睡眠の質が低く、時間が短いと身体に色々な不調を与える。特に記憶力を司る海馬の活動度合いが低くなる。また、感情が不安定になり不機嫌になってしまう。これは、寝不足になると、恐怖感情をコントロールする脳の扁桃体が活性化するからだそうだ。我慢を司っているのは前頭葉で、扁桃体と前頭葉とは神経の結びつきが強い。ところが寝不足になると、結びつきが弱くなり、いつもなら我慢できていた孫の理不尽な仕打ちに我慢できず、キレやすくなったりする。さらに集中力や注意力の低下も挙げられる。気持ちよく目覚めた日の新聞読破は至福の時間であるが、寝不足の朝の新聞は社説をすべて読み通すことにも集中できない時がある。

スポーツのパフォーマンス向上においても睡眠時間の確保は重要である。このことを示す研究がある。2011年にアメリカ・スタンフォード大学男子バスケットボール部による実験である。選手に1か月半にわたって毎日10時間以上ベッドに入ってもらい、普段よりも十分に長めの睡眠をとらせたところ、スプリントタイム、フリースロー及びスリーポイントシュートの成功率が向上した。加えて、プレイ中の集中力ややる気も向上したという。下記は研究結果である。(『コーチングクリニック』2018・9月号)

*282フィートダッシュ	.....	普通の睡眠	16・2秒	睡眠延長	15・5秒
*フリースロー(10本中)	.....	〃	7・9本	〃	8・8本
*3Pシュート(15本中)	.....	〃	10・2本	〃	11・6本
*練習中のやる気(10点満点)	.....	〃	6・9点	〃	8・8点
*試合中のやる気(10点満点)	.....	〃	7・9点	〃	8・8点

効果的な睡眠をとり、睡眠の質を高めるために、私は次のことを日々心がけている。

- ①寝る時間は不規則でも朝は決まった時間に起き、朝の太陽の光を浴びる。
- ②日中は1時間以上のトレーニングにいそしみ、十分に体を疲労させる。
- ③コーヒーは日中に、ビールは夕方以降に飲み役割分担を。寝酒は問答無用。
- ④入浴は早めに済ませ、深部体温を上げるために湯船につかる。
- ⑤夜はリラックスし映画タイムに。「ホラー映画」は夢に死んだ人が出て来るので要注意。

「メシうまい 昼は元気だ 夜眠い」「快食、快便、快眠」は永遠の健康3原則である。