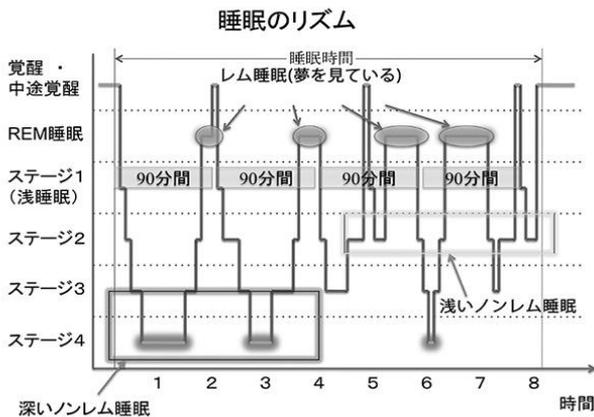




3年次生の皆さん、毎日受験勉強お疲れ様です。共通テストがいよいよ来月に迫ってきましたね。これまで頑張ってきた成果を本番で十分に発揮するには、体調管理がとても大切です。試験にベストな体調で望めるように、今から意識して体調を整えていきましょう。

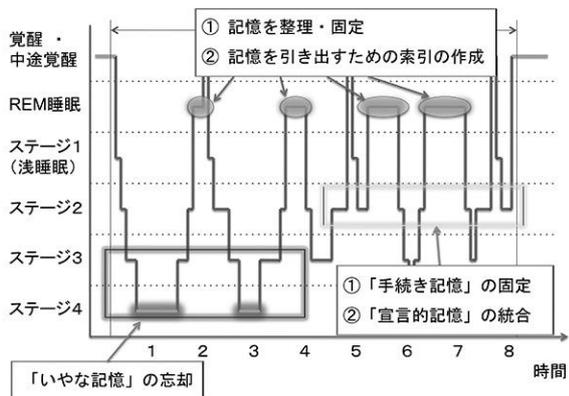
記憶を助ける睡眠のはたらき



睡眠には脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠、身体を休ませる浅い眠りのレム睡眠の2種類があります。睡眠中は約90分の睡眠サイクル(ノンレム+レム睡眠)を繰り返し、脳と身体を相互に休ませながら記憶を定着させています。

夜間(前半)はノンレム睡眠の時間が長くレム睡眠は数十秒しか続きません。朝方(後半)にはレム睡眠が30分ほど続きます。

(←図1)



✓ ノンレム睡眠

眠り始めの深いノンレム睡眠は新たな記憶を固定させるための準備をする働きがあります。また後半の浅いノンレム睡眠は、体の動きや数学などの問題を見て解法を思い出すといった「手続き記憶」の固定や、様々な記憶を相互に関連付ける働きがあります。

✓ レム睡眠

いつ、どこで、何があったかという「エピソード記憶」の固定や、記憶をスムーズに思い出せるように記憶に索引をつける働きがあります。3~4時間の短い時間の睡眠だと朝方の長いレム睡眠がないため、記憶の定着や想起がしにくくなってしまいます。

以上のことから記憶力を高めるためには深いノンレム睡眠~浅いノンレム睡眠までのすべてのプロセスが必要なことがわかります。理想的な睡眠は、時間でいうと **6時間または7時間半**ということになります。

余談ですが、「浅いノンレム睡眠」(図1)の時に起きるとすっきり目覚め、記憶も定着するとされています。そこで眠りに就くまでの時間を考慮すると、布団に入る時間の6時間半後か8時間後に目覚ましをセットするとすっきり起きられるかも…?? (個人差があります)

~他にも睡眠にはたいせつな役割がたくさん~
免疫力UP、集中力UP、疲労回復…など



夜型 ➡ 朝型 に

脳が活発に働きだすには、起床してから3時間ほどかかります。試験開始が9時だとすると、6時頃には起床しましょう。睡眠を6~7時間はとるとしたら就寝時刻は…?というように試験日のスケジュールから逆算してみましょう。

「試験前日だけ早く寝ればいいや」と思っているそこのあなた…!夜型の生活が染みついていると急に早く寝ようとしてもなかなか寝付けなかったり、午前中の試験に集中できなかったりする場合があります。遅くとも本番2週間前から朝型の生活に切り替えましょう。

~良い睡眠をとるためのコツ~

◇ 朝起きたら日の光を浴びる

睡眠を促すホルモンであるメラトニンの材料が太陽の光を浴びることによってつくられます。また体内時計をリセットし脳や体を活動状態に切り替えます。



◇ スマホやタブレットは寝る前に使わない

ブルーライトを浴びるとメラトニンが出にくくなり、なかなか眠れない、朝起きるのが辛いといった夜型の生活リズムを引き起こします。

◇ 寝る前には物を食べない

寝る前に物を食べると、眠っている間に胃や腸は消化のために働くことになり、休むことが出来ません。食事は寝る3時間前までに済ませておくことがベストです。とはいえ、お腹が減って眠れない…という時にはなるべく消化の良い、スープや味噌汁などを食べるようにしましょう。

◇ 40度くらいのお湯にゆっくり浸かる

少しぬるめの40℃前後のお湯に10分ほどつかると身体が温まり、副交感神経が優位になってリラックスできます。血流も良くなり首や肩の疲れも取れます。入眠作用を期待するなら寝る30分~1時間前の入浴が良いでしょう。反対に42℃以上の熱めのお湯は交感神経を促進するので、熱めのシャワーをさっと浴びるのは勉強前の眠気覚ましに効果的!

◇ 仮眠は20分まで

夕方に仮眠をとると夜の寝つきが悪くなる場合があります。その結果かえって睡眠不足になることも。なお、午後3時までの時間帯にとる20分以内の短い仮眠は脳をすっきりさせる効果があり、夜の睡眠に対する影響が小さいことが分かっています。

最後に…

本番が迫ってきて焦る気持ち、すごくよくわかります。ですが、体が資本です。具合が悪いときには、思い切って休みましょう。具合が悪い中勉強を続けるよりも、体調を整えてから勉強した方が絶対効率が良いです。1日休んでもあなたのこれまでの頑張りがなくなる訳ではありません。

寒い冬を乗り越えたら春は必ずやってきます。体を大切にしながらラストスパート頑張ってください!