

今月のテーマ

春のだるさ・眠さは「体の仕組み」のせいです

— 眠れないのは意志の弱さではありません

「春になるとなぜかずっとだるい…」——そんな経験はありませんか？ 実はこれ、「気合いが足りない」のではなく、体の仕組みが関係しています。今回は、「春の睡眠トラブルとNG習慣」を、簡潔にまとめました。

■ 春に眠れなくなるのはなぜ？

4月は、人事異動や新しい環境、寒暖差、花粉症などが一気に押し寄せる時期です。「頑張ろう！」と気を張っている間は疲労が表に出にくく、GW明けなど気が緩むタイミングで一気に表面化します。これがいわゆる「五月病」の背景です。睡眠面では、布団に入っても頭が働き続ける「入眠困難」、長く寝ても疲れが取れない「倦怠感」、そして「日中の眠気」が問題になります。どれも意志の弱さではなく、ストレスや睡眠リズムの乱れが背景にあります。

💡 お体の仕組みメモ

コルチゾール（ストレスホルモン）は、本来朝に分泌が増えて体を起動させ、夜に下がって休息モードにする「時計」の役割。ストレスや睡眠不足でこのリズムが崩れると、夜に緊張が抜けず眠れない、朝もすっきり起きられない

■ 睡眠を壊す NG 習慣ワースト4

① 寝る前の飲酒（「寝酒」の落とし穴）

アルコールは寝つきを早めますが、睡眠後半に眠りが浅くなり途中で目が覚めやすくなります。「寝たはずなのに疲れが抜けない」の原因にも。歓送迎会シーズンでも、飲む量と時間に注意しましょう。

② 就寝前のスマホ（光×脳の興奮）

スマホの光はメラトニン分泌に影響し、寝つきを悪くします。さらに SNS や動画の「次に何が来るかわからない」刺激が脳を興奮させ、やめたいのにやめられない状態に。

③ 寝る直前の高脂肪・高糖質の食事

就寝前にガッツリ食べると、胃腸が休めず眠りの質が下がります。逆流性食道炎のある方はさらに悪化しやすいのでご注意

④ 就寝直前の熱い入浴・激しい運動

入浴も運動も基本的に睡眠にプラスですが、直前の熱い湯や激しい運動は交感神経を刺激して逆効果に。入浴は就寝 60～

90 分前に 38～40℃のぬるめの湯が理想的です。

■ 睡眠を守るための実践ルール

場面	具体的な工夫
寝る時間	「寝る時間を先に決める」 23 時就寝→逆算で 22 時入浴、21 時までに夕食、と生活が整理しやすくなります。
スマホ	「寝室にスマホを持ち込まない」 充電はリビングで。目覚ましは別の時計を。物理的に距離を置くのが最も確実です。
飲酒	「寝る直前まで飲まない」 歓送迎会でも、飲む時間と量に気をつけるだけで睡眠の質が変わります。
入浴	「就寝 60～90 分前にぬるめの湯」 38～40℃の湯で深部体温が上がり、その後の低下で自然に眠くなります。

■ 「朝が苦手＝怠け」ではありません

人には生まれつきの体内時計の傾向があり、朝型・夜型・中間型に分かれます。夜型の人が無理に朝型を続けると、慢性的な睡眠不足につながります。また、平日と休日の睡眠リズムのずれも、月曜の不調の原因になります。

✓ 明日からできること

- ✓ 「寝る時間」をひとつ決めて、そこから逆算してみる
- ✓ 今夜からスマホの充電場所を寝室の外に移してみる
- ✓ 眠れない日が続くときは、「自分を責めず」早めに相談する

👨‍⚕️ ドクターのひとこと

眠れないことを「自分の管理が甘いから」と責めてしまう方が多いのですが、日本の睡眠不足には社会的背景も大きく関わっています。まずは自分を責めすぎない。そのうえで、小さな習慣の積み重ねは、想像以上に効果があります

もっと詳しく知りたい方へ

「新宿・血糖オタクの学校（メディノト）」でさらに深掘りしています。

▶ note（メディノト）



▶ X（旧 Twitter）



※ 本紙の内容は一般的な健康情報の提供を目的としており、個別の診断・治療を代替するものではありません。お気軽に診察時にご相談ください。