

学生アスリートの生活習慣に潜む睡眠障害のリスクは？

睡眠障害（※注）は、アスリートのパフォーマンスを低下させる要因の一つです。そして、睡眠障害を引き起こすリスクは、アスリートが何気なくやっている生活のなかに潜んでいることが分かりました。早速そのリスクとは何か、やってしまいやすいリスクの高い生活習慣は何か、その解決法までじっくりと見ていきましょう。

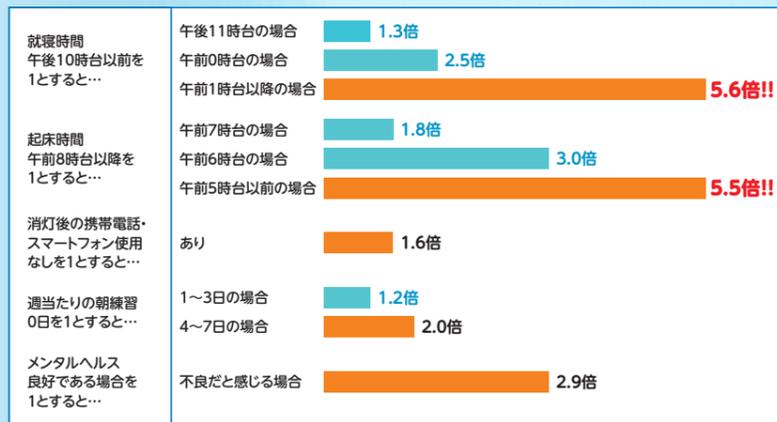
睡眠障害とは

睡眠の質、入眠時間、睡眠時間、睡眠効率、睡眠困難、眠剤の使用、日中覚醒困難、という7つの局面を評価した結果、「睡眠状態が不良」と認められた状態。たとえばなかなか寝付けなかったり、頻繁に起きてしまったり、昼間に急に眠くなったりするのも、睡眠障害のひとつだ。



たけだ ふみ
武田 文さん
保健学博士。筑波大学体育系教授。日本公衆衛生学会認定専門家、パブリックヘルスプロモーション・リサーチユニット代表。専門分野は公衆衛生学、健康教育学、保健社会学。

正しい生活と、それに対する睡眠障害を起こす倍率



例1)

就寝時間が夜中の0時を回ってしまう

最も睡眠障害のリスクが高まる生活習慣です。練習などで難しい面もありますが、できる限り早めに寝ることが、リスクを回避する最善策といえます。

例2)

起床時間が午前5時台以前

朝練習があれば、どうしても5時台以前に起きる時もあるはず。ですが、実はそれも睡眠障害のリスクを高めてしまうのです。6時台の起床でもかなりリスクは高くなります。

例3)

極度の緊張状態が続いてしまう

メンタルヘルスも、睡眠障害に関係することが分かっています。ストレスを長く感じ続けると、睡眠障害のリスクが高まる可能性があります。

アスリートの生活実態を探る

運動部に所属している5大学体育系学部1,2年生(906人)のアンケート回答から見てきたのは、約半数の学生が睡眠障害の状態にあるということです。また、就寝時間と起床時間が、最も睡眠障害を起こすリスクであることが分かりました。

906人のアンケートから見たヒント

リスクを知り、続けられないことが大切

大切なのは、どんなことをすると睡眠障害のリスクが高まるのか、そして自分がどれだけそれに当てはまっているかを『知る』ことです。良い睡眠がアスリートのパフォーマンスを高めることは、よく知られるようになりました。ですが、ただ寝れば良い、というわけではなく、質の良い睡眠を取るためには、何を避けなければならないのか。それを知ることが、睡眠改善の第一歩となります。

もうひとつ大切なのは、睡眠障害を引き起こすリスクの高い生活を“続けてはいけない”ということ。1日や2日であれば、夜遅くても、朝が早くても大丈夫でしょう。でも、それが1週間、1カ月、半年と長く続くことによって、睡眠障害は引き起こされてしまいます。もし就寝時間が遅い日があったら、次の日は早く寝るなどの対策を立てる。これも、何が睡眠障害のリスクを高めるかを知っているからこそできる改善策なのです。

夜遅い就寝時間

午後10時台以前に就寝する場合と、日付をまたぐ夜中の就寝と比較すると、リスクが5倍以上に膨れあがることが分かっています。10時台は無理でも、できる限り日付をまたがないで寝ることが、質の良い睡眠を取る最も大切なポイントだといえます。

日付をまたぐ

消灯後の

スマホいじり

アスリートに限らず、多くの人がやっています。消えている悪い生活習慣のひとつです。電気を消してからスマートフォンを使うと、睡眠障害を引き起こすリスクは1.6倍にもなります。寝るときは寝る。アスリートだからこそ、そういう生活のメリハリも大切です。

リスク4種

睡眠障害を引き起こす

アスリートだからこそ注意したい

起床時間

朝5時台以前の

日付をまたぐ就寝と同様、睡眠障害のリスクが高くなる要因が起床時間です。朝5時台以前に起床する場合は、朝8時台に起きるよりもリスクは5倍以上高まってしまいます。朝練習がないときは、少しゆっくり起きるくらいの気持ちの余裕を持ってください。

メンタルヘルスの不良

メンタルヘルスが悪いと睡眠障害のリスクは2.9倍にもなります。そして、ミスもしやすく、パフォーマンスに影響して気持ちが落ち込んでしまう。まさにデフレのように悪循環となるのです。ストレスは溜めず、こまめに発散するように心がけてください。

睡眠障害はひとりで抱えこまないで、チームみんなで取り組もう!

学生アスリートひとりで、生活習慣を完璧に改善することは難しいと思います。朝練習の時間と頻度は決められていますし、人間関係でストレスを感じたからといって、部活動をしていないのは難しいことでしょう。最も大事なことは、紹介してきたリスクを理解し、ひとりではなく『チーム全員』で睡眠障害のリスクのない、質の高い睡眠を取れるような努力をしていくことです。たとえばですが、練習が朝しかできないチームもあると思います。そういうときに、睡眠障害のリスクが

高まるからやめよう、というのではなく、朝早く起きる代わりに夜は10時台には就寝するようにする。また、夜中のスマホは寮生活をしているのであれば、みんなで声を掛け合うなどの解決法もあります。良いパフォーマンスを發揮するために、心もカラダも、いかにして健康を保つのか。ぜひ一度立ち止まって、自分でも、そしてチームでも考えてみてください。きっと、自分たちのパフォーマンスを高め、試合で実力を最大限發揮できる糸口が見つかると思います。