

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 荒木潤子

Tel: (086) 272-8116
Fax: (086) 272-0883
http://okayamaeap.jp
e-mail : info@okayamaeap.jp



プラネタリウムで快眠をゲット!



梅雨が明け、これから暑い夏がやってきますね！みなさんは夏といえば何を思い浮かべますか？ 海、スイカ、花火、夏祭りなど、いろいろとありますが、私は夏というと天体観測を思い浮かべます。といっても、ただ星空を眺めるだけなのですが・・・。

星空を眺めるだけでもリフレッシュ効果があるそうで、最近では、日本プラネタリウム学会が“プラネタリウムと熟眠”との関係について研究しているんだとか。そこで今回は、星空（プラネタリウム/天体観測）と睡眠の関係についてお話しします♪

光と睡眠との関係は？

私たち人間は、昼に起きて行動し、夜に寝るようプログラムされています。そのため、周りが暗くなると眠くなる習性があります。

最近ではパソコンやスマホなどで強い光を見ることが多いと思います。これは、目や脳が疲れるだけでなく、眠気をさそう睡眠ホルモンが出なくなってしまうため、寝つきにくくなったり、寝つけても質の悪い睡眠となり、場合によっては不眠になってしまうことがあります。

睡眠に影響を与えるもの

睡眠に影響を与えるのは光だけでなく、音や匂い、温度、寝具など様々です。その他にも、日々のストレスがどれだけあるかによっても睡眠の質は変化します。

睡眠の質を高めるためには、生活環境の改善が欠かせません。中でも、強い光は体内時計を狂わす一方で、程よい明るさの光は心理的な落ち着き感やくつろぎ感を与えてくれます。そのため、良質な睡眠を得るためには特に光環境の調整が重要になるのです。



日本人の 5 人に 1 人が睡眠
トラブルに悩んでいます！

★人は星空の下で眠ると快眠になる!?!★

株式会社セガトイズが大阪府立大学名誉教授 清水教永氏と同社の家庭用プラネタリウム「HOMESTAR」シリーズ使用による快眠の効果の実験を行いました。実験参加者（健康な男女に 15 日間）に平常の睡眠とホームスターでプラネタリウムを鑑賞しながら就寝した時の睡眠を比べたところ、主に次のような結果が見られました！

- ①寝つきがよくなる →使用前に比べて寝つきが平均 30%良くなり、入眠障害が軽減。
- ②眠りが深くなる →質の良い睡眠時間が平均 30%伸びた。
- ③寝起きが良くなる →起きた時の快適度が平均 20%向上。

良い眠りのためにプラネタリウムを買うのは気が引けると思いますが、星空はいつでも無料で見られます。寝る前にちょっとだけ星空を眺めて見てはいかがでしょうか？

参考：家庭用プラネタリウム HOMESTAR 公式ホームページ <http://homestar.jp/home/>