

春に眠くなるのはなぜ？

春
を
眠
を
覚
え
ず



徐々に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。春のぽかぽか陽気は眠くなり、つついとお昼寝をしたくなります。そんな時には決まって思い出すのが「春眠暁を覚えず」という言葉。もう一つ「春はあけぼの」も思い出します。こちらは清少納言の枕草子の一節ですね。この2つを何となくセットで思い出すので、「春眠

暁を覚えず」も日本の古文の一節かと思っていたのですが、こちらは中国の詩人、孟浩然（もうこうねん）の『春暁（しゅんぎょう）』という漢詩からきているそうです。孟浩然是、唐の時代に活躍した詩人で、世欲がなく世間の事柄にはとらわれず、各地を放浪しながら自然を題材にした歌を詠んだ人だそうです。孟浩然のような生き方に憧れるものです。

そこで今回は、どうして春になると眠くなるのか？その仕組みについて少し紐解いてみたいと思います。

眠りに適している温度は、15～20℃位と言われている。まさに春の気候は眠りに最適と言えます。しかし春に眠くなるのは気候だけの問題でなく、冬から春に切り替わる際に生じる体内のある変化によるものだとされています。

1つ目は睡眠の変化です。冬は日が短く寒いので、日中の活動量が低下し深い眠りを維持できず、代わりに長時間睡眠する事で睡眠の質を保っています。一方春は、日が長くなり活動量も増加します。そのため就床や起床時刻が早まり、睡眠時間は短くなります。このように冬から春の季節の変わり目は、ちょうど睡眠パターンの切り替えの時期でもあり、春は軽い時差ぼけを起こしている状態になり

ます。なので朝も昼も時間に関係なく眠たくなってしまいます。

2つ目は自律神経の変化です。春は自律神経の中でも、緊張を和らげリラックスする副交感神経の働きが優位になるため眠くなります。また、春の気候は落ち着かず、暖かくなったり寒くなったりを繰り返しながら、徐々に気温が上がっていきませんが、その変動に合わせて、自律神経も体のバランスを調整していきます。新しい状態に慣れようと、体が必死に頑張っているためその過程で眠気を生じてしまうのだそうです。

つまり、春に眠くなるのは体内メカニズムとして正常であると言えます。春の異常な眠気は病気なのでは？と心配になってしまう方もいるかもしれませんが、体が活発に働いている証拠。眠くて眠くて仕方がない人ほど、実は健康なのだそうです。

私がこの記事を書きました！



●看護師 生駒いく子（駒込営業所勤務）

昨年9月より駒込営業所に入職致しました。生まれも育ちも板橋。小6、小4、年長の3人の子どもに囲まれ、髪を振り乱して母親業に勤しんで(?)おります。声も見た目も女優の渡辺えりさんに似ているとよく言われます。とても覚えやすいと思います。

実は社会人になってから看護師になりました。看護師になる前はファイナンシャルプランナーとして保険会社に勤めておりました。金融業界から医療業界、全く異なる分野でのチャレンジとなり戸惑うことも多いですが、ご利用者様やご家族様の笑顔を見るたびに、在宅医療の素晴らしさを実感しております。看護師としてまだまだ力不足は否めませんが、成長と前進あるのみ、日々精進して参る所存です。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

ステーション
ご利用満足度調査

多くの皆さまから貴重なご意見やスタッフへの労いのお言葉をいただきました。ご協力に感謝申し上げます。

しもふり訪問看護ステーション

●町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F TEL 03-6807-9172
●駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101 TEL 03-6903-7995

訪問範囲

荒川区・足立区・台東区・北区・豊島区・文京区にてサービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 8名 理学療法士 3名 作業療法士 4名 言語聴覚士 1名 事務 2名 計 18名(2023年3月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00~18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。