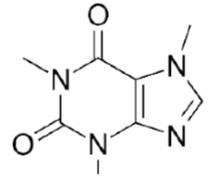


どういった理由であろうとも、夜遅くまで作業をしたい人は多いだろう。受験シーズンも大詰めで、今年度受験を控えていた、またはこれから大学受験をする先輩方は特に、ここまで寝る間も惜しんで日夜たゆまぬ努力を続けてきたことだろう。「夜遅くまで作業がしたい……」そんな時、我々が欲するのがカフェイン、あるいはそれが多く含まれた飲み物である。そこでこのコーナーでは、カフェインを如何に使いこなすかについて教えていく。この記事が一人でも多くの夜更かしの目に留まり、また、助けになれば幸いだ。



そもそもカフェインとは、コーヒーなどに多く含まれる天然由来の精神刺激薬のことだ。つまり、依存性こそ低いものの、摂取の仕方を間違えればたちまち健康に危害を及ぼす。カフェイン中毒の健康被害といえば、不眠、震え、めまい等。作業の直前、集中のためにカフェインを摂ったつもりが……なんてことは最悪だろう。

では、そんな事態を防ぐために我々は何のようにカフェインを摂るべきなのか。次の章では、代表的な飲み物に含まれるカフェインの量とともに解説する。

まず前提として、厚生労働省によると一日のカフェイン摂取量は健康な成人で400mgを上限とすることが望ましいとされている。だが、無論これは”健康な成人”の話だ。学生や妊婦などはこれよりもさらに摂取量に注意する必要がある。しかし今回は便宜上、この400mg/日という数字を使って話を進める。

ではまず、カフェイン入り飲料の代名詞とも言えるエナジードリンクを考えてみよう。銘柄によっても異なるが、100ml当たり40mgといった所だ。これは一般的な350ml缶に換算しても、1本あたり140mgほど。つまり、意外にもエナジードリンク単体でカフェインを過剰摂取してしまうことにはなりづらいのだ。最も、エナジードリンクには多量の砂糖や添加物が含まれているため、自らの身を案じるのなら大量摂取は辞めておいた方が良いでしょう。何事も程々に、が大事である。

また次に、目覚ましといえば、のコーヒーについて見てみよう。カップ1杯 (150ml) あたりのカフェイン量を考えると、モノにもよるが60~120mgほどのようだ。しかしこれは”1杯あたり”の数値であるということに注意したい。一日に500mlなんて飲むものならたちまち大量摂取になってしまうので、エナジードリンク以上に用量には気を付けた方が良いでしょう。具体的には缶コーヒー1缶を眠気覚ましに使う、というくらいが最適な摂り方なのではないだろうか。

ちなみに、これは余談にはなるが、朝一番にコーヒーを飲むのは健康的にはあまりよろしくないというのはご存知だろうか。その理由の一つに、朝にカフェインを摂取するとよりカフェインに対する耐性が付きやすくなり目覚めに必要なカフェイン量がどんどん増えてしまう、というのがある。コーヒーをモーニングルーティンにしている人はカフェイン中毒に気を付けたほうが良いのかもしれない(平気で朝からエスプレッソを飲みまくっているイタリア人みたいな人達もいるので案外そんなこともないのかもしれない)。

さて、ここまでカフェインの適切な摂取量を、飲み物を例に挙げて見てきた。量がわかれば、次に伝授すべきは適切な時間についてだろう。カフェインを薬として摂るには量と時間が肝要なのだ。前置きはここまでにして、見ていこう。

カフェインは個々人の体質による違いはあれど、一般的には摂取後10~30分で効果を示し、4時間ほど持続したのち8時間後には分解が始まる。人によっては一日以上持続する場合もあるようだ。この事実だけを見れば、カフェインは睡眠の直前に摂るべきなのかと思われるかもしれないが、寝る前4時間以内のカフェイン摂取は睡眠の質を下げることに繋がるのでやめておいた方が良いでしょう。この事実から言えるのは、睡眠時間を削ってまで深夜に作業をするより、お天道様が出来る間にとっととやるべきことを終わらせて夜はぐっすり寝ろということだ。話が脇道にそれてしまったが、寝る前以外の作業・勉強にカフェインを用いる場合、効果時間を考えると直前に摂取するのが最も有効だろう。無論眠気がない状態で、だ。

さて、ここまでカフェインについて長々と語ってきた訳なのだがこの文章が一人でも多くの夜更かしの元に届き、また参考にして頂ければ書く者として冥利に尽きるというものである。最後になりますが、受験生の皆さんは、己を信じて行きたい道を突き進んで下さい！ 図書館を代表して微力ながら応援しています！ それでは～ ( ) \*4



徐に目を閉じ、脳裏に広がる微睡みの世界を、時間も忘れてひたすら辿って征く。すると、我々はある現象の一端を脳で直接感じられることがあります。ソレは、数えきれない程の種類を誇る、解き明かしていくことの非常に困難な現象。レム睡眠と呼ばれる、眠りの比較的浅い時にしか観られない神秘。そう、夢です。我々はなぜ、夢を見るのでしょうか。原理の話ではございません。その時見たその夢には、一体どのような意味がある

のでしょうか。無限の広がりを見せる夢ですから、内容の話は致しませんが、オカルト的視点によって面白おかしく脚色された夢について、今回は取り上げて参ります。

そもそも夢というものは、自身が現実での生活の中で、無意識のうちに何かを観察したり判断したりした結果を反映したものだと考えられることが多いです。世に散らばった数多くの事象を、己の身の上や精神状態から判断して映す。ソレが夢となるのですから、夢の種類が計り知れないことも、夢によって精神状態やら運勢やらを占う試みが生まれることも必然のように思われます。

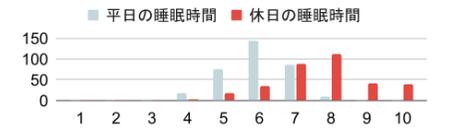
さて、ここからは少し”夢占い”の話をして参ります。夢によって現在の心理状況や近い未来のことを占い、炙り出していく試みを夢占いと呼びます。ですから、当然夢の内容(出来事、色、気象、建物、家具、行動、生き物等々……)が重要で、それを覚えておく必要があります。しかし大半の方は、夢の内容など覚えていないことのほうが多いはず。かすかに記憶に残った夢の一部分を日記として記録する夢日記は、夢の内容をより長くより具体的に覚えることに効果的だと言われています。ですが、それをしていても、俗にいう三日坊主的な何かに日記が阻まれてしまっは元も子もありません。そういった場合や、単にお急ぎの場合には、”夢を思い出す糸口”から夢を思い出してみることをお勧めします。例えば、性格によって変わる”夢の傾向”を知ること。例えば、夢占い辞典を覗いてみるということ。どちらも、「どんな夢だったかなあ」の一番外側を固める役割を担ってくれることでしょう。それに沿って頭の中で何か描いてみると、最近見た夢を思い出すことができるかもしれません。

夢も占いも、科学ではまだ解明しきれていない部分が多いといえます。どちらも未だ、よくわからない根拠が示す得体の知れない事象なのです。ですが、なぜそんな夢を見るのかを占いの視点から眺めてみることや、占いの道具として夢を利用してみることに、自身を自身たらしめる何かがあるようです。これは、人の持つ信じる力の神秘。右のような書籍を一度手に取り、その何かを享受してみたいはいかがでしょうか。( ) \*5,6,7,8



アンケートに回答くださった皆さん、ご協力ありがとうございました。(350人)

①平日・休日の睡眠時間は何時間ですか？



図からは分かりませんが、平日より休日に寝る、いわゆる「寝溜め」をする人が8割を超え、なかには平日と休日で8時間以上の差がある人もいました。ちなみに、睡眠時間はできるだけ一定にした方が健康に良いと言われています。

②睡眠時間は十分だと思いますか？

6割もの人が「そう思わない」と回答し、「そう思う」と回答した人の数は全体の1割ほどに留まりました。睡眠時間が長い人ほど十分だと回答する傾向にあるものの、やはり個人差もあるようで、睡眠時間が週に18時間でも十分だと答える人もいれば、週に65時間でも不十分だという人もいました。

③睡眠不足の理由は？(複数回答)

睡眠不足の原因は図のような結果になりました。中には「いくら寝ても寝足りない」という人や、「歳のせい」という人も居ました。難儀ですね。

④十分な睡眠のために何かしていることはありますか？

回答が多岐に渡るため、得られた回答の中から幾つか抜粋して紹介します。  
 ・ストレッチをする ・瞑想をする ・スマホを見ない  
 ・明日が楽しいと暗示をかける ・そんなものはない

驚くべきことに、睡眠が十分でないと答えた人のほとんどが、睡眠不足による悪影響を感じ、この状態を改善したいと思っているという。このらいぶらりが、睡眠不足に悩む月校生たちの道標となることを祈る。( )



勉強に興味、マグロ、タコ、シメサバ。日々私達は、大切なものに使う時間を作り出している。しかし、その原材料に睡眠時間を用いてはいないか。材料の確保は大切だが、お寿司を握っているときにうっかりサビを抜いてしまうようなことは好ましくない。疲れの溜まった大将に、十分な休養を取ってもらうための方法を紹介する。

しかし、ただ本に書かれていたことを魚拓のように写すだけではつまらない。実際に私の体でその方法の味見をしてみたので、参考にしてほしい。

私は、「安眠の科学(おもしろサイエンス)」という本を参考に、刺激コントロール療法というものを5日間行った。刺激コントロール療法とは、不眠症の認知行動療法(ストレスで固まった考えや行動をほぐして、柔軟に考え行動することを助ける心理療法)として確立されている方法で、具体的には、起床時間の統一、眠気があるときに布団に入る、寝るとき以外は布団に入らない、夜だけ眠る、寝る前のルーティンをするということだ。今回のルーティンではストレッチを行った。それと同時に、PVTという脳の応答速度を調べるテストも行う。PVTは画像が表示されてからどれだけ早くボタンを押すことができるのかを調べるもので、200ms(ミリ秒)台であれば問題ないと思ってもらって構わない。この数値の結果でどれだけ脳の働きが回復しているのかを判断していこうと思う。

1日目から3日目は、いつも通りの就寝時刻である12:00から1:00に眠って6:30に起きる生活で、日中に睡眠をしないことで眠気は常にピークに達していた。まぶたの裏を眺めることが多く、勉強も趣味もおざりになっていたような……記憶も定かではない。300msを超えるPVTの結果からも、脳が十分に回復していない事がわかる。その眠気の限界が来たのが4日目。その日の夜は気を失うようにして寝てしまった。翌日の授業は眠気も少なく、数学の問題がスラスラと解けたことをよく覚えている。PVTも270msと、1日目から3日目と比べて脳がしっかりと回復していることがわかる。

ここで、もう1つ見てもらいたい実験結果がある。表2は、刺激コントロール療法とは全く別の日に、6時間睡眠と9時間睡眠をしたときのPVTの結果だ。これを見ると、睡眠時間が十分ではないときと比べて、十分な睡眠時間の場合はPVTの値が小さくなるのがわかる。しかし、刺激コントロール療法の結果と比べるとどうだろうか。表1の4番では、PVTの結果が279msであるのに対し、表2の6番から10番では平均して296.0msと、同じ9時間睡眠のでも結果が大きく変わっている。

刺激コントロール療法での9時間睡眠と表2の実験での9時間睡眠。この2つの違いは、主に眠気の有無だと予想できる。「安眠の科学(おもしろサイエンス)」では、床の中で眠っていない時間が長いと、床の中が悶々とする時間を過ごす場所になってしまうと述べられている。表2の実験で9時間睡眠をしていたときも、眠気が少ない状態で床に入っていたため、睡眠の質が刺激コントロール療法のときと比べて悪かったのだろう。

刺激コントロール療法の効果がわかってもらえただろうか。「〇〇時までには絶対寝なさい！」というようなルールがないので、刺激コントロール療法の敷居は低い。うまくいけば睡眠の悩みを拭い去ってくれると思う。http://www.sleepdisordersflorida.com/pvt1.html←このサイトでは実際にPVTを受ける事ができる。睡眠に悩んでいる方には、刺激コントロール療法を1度試してみてもはどうだろうか。( ) \*9

刺激コントロール療法の結果(表1)

	睡眠時間 (h)	PVT の平均値	PVT の最小値
1	6.5	315	283
2	5.0	315	271
3	6.5	324	259
4	9.0	279	245
5	7.5	269	213



←時間は長くないけど PVT は一番いい

6時間睡眠と9時間睡眠の結果(表2)

	睡眠時間 (h)	PVT の平均値	PVT の最小値		睡眠時間 (h)	PVT の平均値	PVT の最小値
1	6	346	313	6	9	315	279
2	6	332	287	7	9	299	261
3	6	368	295	8	9	295	270
4	6	354	290	9	9	288	243
5	6	349	277	10	9	283	258
平均		349.8	286.4	平均		296.0	262.2