

今日からはじめる ゲーマーのための健康管理学

第2回：システムとしての快眠術2

■文：槇村 枉

さて、前回の予告通り、今回は快適睡眠法の第2回をお送りします。

あらかじめお断りしておきますが、今回の内容は前回以上に効果に個人差が大きいので、体質や長らく続けている生活習慣によってはまるで効果を感じられない方もあるかもしれませんが、その点は悪しからずご了承ください。

今回は特に睡眠時間が不十分な場合、その時間のなかで如何に最大限の睡眠効果を得るかについて紹介したいといします。

※この記事は専門医学的考証に基づいたものではありません。また、取りあげられている各種事例や方法については個人差があり、必ずしも期待される効果をもたらさない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

『睡眠とは何なのか？のおさらい』

まず前回の記事を再確認しましょう。睡眠の目的は大きく2つ、『肉体の稼働率を低く抑えることによって、活動による疲労や消耗を集中的に回復させる』ことと、『外界からの感覚入力を一時的に遮断することで脳をリセットする』ことでした。

人体で最も栄養を消費するのは脳と筋肉ですから、その両者の活動を抑制することで、他の部分に栄養を回そう、というわけです。

『どこを休めるか？』

さて、今回のテーマである睡眠時間が短時間しか確保できないケースは、こういった体内メカニズム的に見るとどういった状態なのでしょう？

まず、『肉体的疲労の回復』ですが、これには2つのフェイズがあります。

フェイズ1で筋肉の活動を抑制することで消化器官を集中的に活動させ、食物を消化・吸収します。

次のフェイズ2では、取り込んだ栄養素を使って筋肉内の疲労物質の除去や皮膚、筋肉組織の再生を行ったり、筋肉や脳が活動するための燃料を蓄積したりします。

通常の場合、フェイズ1に40分から60分かかると言われています。続くフェイズ2はその人の身体の大きさや筋肉の量とその質、日頃の生活パターンなどによって個人差が大きいのですが、概ね

最短30分から90分だと言われているようです。実際には、それぞれのフェイズは例えば自動洗濯機の『洗い』『すすぎ』『脱水』のように独立して進行するものではなく、ある程度重複して進行するものですから、ごく大雑把に計算して最低70分程度は必要となります。

つまり、身体的な要求から逆算すると、これに入眠までの時間等を加えた90分あたりが睡眠時間としての最低ラインと言えるでしょう。

この90分以上の睡眠時間を確保できるのなら、それに対応した睡眠方法はいかにその時間中深く眠るかにあります。それによって全身を最大限休息・回復させることができるでしょう。

(そのための方法として前回の記事をご活用ください)

『さて考えよう』

では、その90分すら確保出来ない場合はどうすればよいのでしょうか？

身体の休息・回復がそれだけの時間を要するならば、それを睡眠中にとることをスッパリあきらめるという手段があります。

これまでに挙げた睡眠の機能から、睡眠中以外でもできることを除外し、睡眠状態でしかできないことだけを抽出していくと、最低限『脳のリセット』が残ります。

前回も書きましたが、身体側の回復は十分な栄養とそれなりにじっとしていられる時間があれば起きている状態(例えばシナリオを作りながらと

か、入浴しながら)でも可能です。

しかし、睡眠中ならその効率は大きくアップするため、身体は一旦睡眠に入ったらそれらを一通り完了させるまで目覚めることを拒もうとします。これが『疲れている時は睡眠時間が延びる』メカニズムです。

なので、それをさせないため、身体側に『睡眠状態に入っている』ということを認識させないよう、リセットに最低限必要な時間だけ睡眠を取る、いわゆる『仮眠』をするわけです。

眠くてたまらず、顔を洗っても体操をしても一向に散らない眠気が、10分ばかり眠ったら治まった、という経験がある方は多いでしょう。

仮眠の場合、余り寝心地をよくしてしまうとそのままぐっすり…という危険が伴いますのであくまでちょっと頭を休める、という目的を忘れずに、例えば椅子に座ったままや服を着たままなど、意識して『自分は活動の途中である』というイメージを持つことが大切です。

(もっとも、その場合でも何か下に敷くものや枕を用意する、椅子に座った時に脚を伸ばして載せる台やもうひとつの椅子を用意する、など身体の負担を減らす小ワザがあると良いのは前回の記事の通りです)

その上で、食事は済ませておきましょう。主に脳に栄養を補給することが目的なので、空腹ではせっかく休んでも意味がありませんし、そもそもすぐには眠れません。

一般的に仮眠は15分から長くても30分ほどが適切であるとされていますが、これには主に生活リズムによる差が大きく、規則的な生活を送っている人ほど、脳と身体が同じリズムに則って働いているために短時間でもきちんとした仮眠を取ることができます。

…対極的にいつも激しく疲労する不規則極まりない生活を送っている人の場合も、『寝られるときに寝ておく習慣』として成立していてもうまく休めたりもします。その意味で一番良くないのは、特に肉体的にも頭脳のにも疲労していない状態で『寝なければ』という強迫観念に囚われている状態だといえるでしょう。

つまるところ、疲れていなければ無理に眠る必要はないのです。

『少しでも寝ておかないと明日が辛いじゃないか』という意見もあるかもしれませんが、それは最低でも2、3時間という時間単位での話で、1

時間未満程度眠った位では所詮気休めでしかありません。

ゲーマー的には、シナリオをはじめ、翌日のセッションの準備が完全でないのに、とにかく寝なければという考えに支配されて横になったものの明日のゲームの失敗が気になってどうしても寝付けない、という事態などが考えられます。

そういった場合は、思い切って起き上がり、存分に準備を済ませましょう。

その結果『やるだけやった』という安心感が得られれば、起床予定時間までの残り時間が極めて少なくてもその短い時間の中でぐっすり深い眠りを得ることができます。

とはいえ、ゲームの準備というのはなかなかどこまでやればいいのかというのが難しいところです。あれもこれもとやっているうちに全く寝る時間が無くなってしまった、という経験がある方もいるかもしれません。

そんな時はこの講座の初回同様、受験生に範を求めましょう。

つまり、夜の比較的早い時間、食事の後(その辺は仮眠の項と一緒に)など、自然と眠くなりやすい時間にさっさと一眠りしてしまい、しかる後起き出して家を出なければならない時間までの全てを準備に充てるわけです。

これなら、睡眠をとってから準備に入るなので頭の回転もバッチリ、どうあがいても使える時間の限界は決まっているので、いつまでもだたら準備に時間を費やすことも無いという訳です。そうして準備が全て終わり、家を出るまでの間に更に30分ほど仮眠をとればカンペキです(そこで熟睡してしまうと最大級の悲劇ですが…)

もっとも、夜中に必ず起きられるような方策を取っておかないと、翌朝、睡眠時間充分で体力・体調万全のかわりにシナリオ真っ白、という憂き目を見ることになるでしょう。

とはいってもTRPGの場合、準備は万端なかわりに寝不足で頭が働かない位なら、多少準備に不備があっても充分な休息を取っておいたほうが様々な状況に俊敏に対応できるので有利である、という見方もあります。

その辺はある程度経験によって体得できますが、こればかりは個人差の極まるどころです。

そのうち、上記を理由に『しっかり寝ておいた方がいんだよ』とうそぶいて何の準備もせずに

徒手空拳でセッションに臨むようになる方もいますが…それはまた別なお話。

ここまで書いてきたように、ごく短時間の睡眠というものは実際問題として気休めの的なものであり、仕事などでどうしてもしなければならぬ場合以外には決して有効な方法ではありません。

特に、ゲームの出来不出来について『今日は寝てなかったら調子が出なかった』という言い訳をするのは非常に格好悪いので、今回の方法などは使っても使わなくてもあまり吹聴するべきではないでしょう。

とは言え、実際起きている時間が長いと、どうしても疲労は蓄積します。

時間的には10時間程連続で起きていた場合、少しでも休息を取ることが望ましいとされています。

そうでなくてもTRPGは非常に脳を疲労させます。GM、プレイヤーを問わずキレの良いセッションを楽しむためにも、一緒にゲームをするメンバーと相談してちょっと長い小休止を取り、15分程の仮眠を取るなどしてみるのも良いかもしれません。

『夢を見る方法』

さて、ここからはギリギリ90分の睡眠時間は確保できるとしてのお話です。

90分という限られた時間で身体の回復までも行おうとするなら、例によって寝る前にちょっとした準備が必用になります。

例えば先に述べたフェイズ1ですが、もちろん胃の中に入っている食物が消化の良い、栄養価の高いものであればその分時間を短縮することができます。さらに、フェイズ1については、起きているうちに終了させておけば、睡眠時間を丸々フェイズ2に充てることができることになります。

つまり、ここで言う『準備』とは、実際睡眠を取る時間をあらかじめ予定し、その限られた睡眠時間中に最大限効果を得られるよう、食事や入浴などを済ませておくことです。

言うなれば、寝る以外の準備を全部終えておいて、仕上げとして一眠りして最後の調整をつける、というやりかたです。

一見前回の『短時間で快適に眠る方法』と似ている、と思われるかもしれませんが、実際基本的

な方法論は同じで、確保できる時間が少ない分、より突き詰める必要があるというレベルの話です。

一晩に90分前後の時間しか取れない、ということは、要するにかなり切羽詰まった状況ということですから、そこに至るまでにはかなり無理をしているはずで、眠くならないようコーヒーやドリンク剤などを飲んでいるかもしれません。

それら、『眠くならないための努力』をしているところから、急に180度方針転換して眠ろうとしても、往々にしてすぐには寝付けない場合が多いでしょう。

これは神経が興奮状態にあるためで、身体の緊張と活動を司る交感神経が優先活動状態にあることを意味します。

特に疲労で頭がぼーっとしているのになぜか寝付けない、といった場合は脳の疲労が激しくて、身体の休息と回復を司る副交感神経を優先的に活動させるための切り替え指示を身体側に下せないまま、ダウンしてしまった状態にあると考えられます。

こういった状態のときは脳に栄養を与えるため糖分とカルシウムを含んだ食品（ジャムや蜂蜜入りのヨーグルトなど）を少し胃に入れ、ぬるめの風呂にさっとつかる、誘眠効果のある香りをかぐ、ハーブティーなどを飲むなどと良いようです。

手足がほてって眠れない場合などにはアイスノンなどをタオルでくるんで足の下に入れたり、雑誌等でわずかに足を高くするなどの方法が考えられます。

逆に身体が疲れているのに頭が冴えて寝付けない場合では、身体側からの休息の要求を興奮または活性化している脳側が却下している状態だと言えます。

この時も基本的には前者と同様の対処法が考えられますが、この状態の時は静かで単調な音楽をかけたり、少々のアルコールに頼るのも効果的です。

また、暑い時期ならやはりアイスノンの類で頭を冷やす、目の上に冷たいタオルを載せるなども良いでしょう。

身体の機能のうち、筋肉の運動は瞬間的に活動／休息状態を切り替えることができます。代謝や消化は基本的に休息も活動も関係なく進行しています。脳の活動はそれら全体を統括しているものですから、基本的には常時活動しながら（寝てい

ゲーマーのための健康管理学

いる間も脳の活動が停止しているわけではありません）、状況に応じて活動レベルを変動させているので、状況によってはここまで挙げたような齟齬が生じる場合もある訳です。

余談ですがこういった状況の時、ようやく眠りかけた瞬間、唐突に【アイディアの神様】や【シナリオの神様】などの神々が降臨される場合があります。

その場合には、即座に起きあがってメモを取りましょう。頭でつらつら考えていると延々と思いの波が押し寄せてきて、眠ろうとしてもかえって寝付けません…。

…ただし、翌朝そのメモを見て絶望しても責任は持てませんが…。

目を覚ましたら、即座に起き上がり身体を動かして『睡眠時間終了』を心身に伝達しましょう。

熱めの風呂やシャワーを浴び、身体をごしごし洗うのも効果的です。これは清潔面でも一石二鳥、ゲームに参加する前にはぜひオススメしたい習慣といえます。

『眠りの淵を歩む者』

ここまで色々書いてきましたが、結局のところ睡眠や休息というものは主に習慣性のもので、今回紹介したような方法は決してあなたの身体が要求する睡眠時間を減らしてはくれません。

あくまで、ごく短時間しか睡眠時間が確保『できなくなってしまった』場合に、どうその限られた時間を最大限活用してしのぐか、というレベルのテクニクであって、『ごく短時間の睡眠時間しか取らなくても大丈夫になる方法』ではない、ということは明記しておきます。

例えば科学的に必要な時間は90分であっても、身体は習慣としていつもと同じ時間の睡眠を要求します。

それをねじ伏せるのは最終的にはあなた自身の意志力です。

明日のセッションにどれだけの真剣さを以って臨もうとしているか、健康体であれば本当に必要だと思えば大概のことには身体がついてくれます。

とは言えTRPGはホビーです。

『ホビーだから、そんなに無理をすることはない』のか

『ホビーだから、多少の無理は気にならない』のか、それを決めるのは、あなたです。

ただし、どういう場合にせよ、こういったごく短時間の睡眠などで身体に無理を強いたなら、その日はゲームが終わったら早めに帰宅して十分な休息をとる事が大切、健康であればこそ、ゲームも楽しめるというものです。

普段から無理を強いている人ほど、自らの身体へ感謝の心と常時の点検、メンテナンスは忘れずに！

ゲームを最大限に楽しむためには、まずは元気であることが一番必要なのですから。