

眠気をなくすためには

保健班：谷田健斗 渡邊星

1. はじめに

私たちは、授業中に眠ったり、うとうとして集中できていない人が多いように思い、短時間で簡単に眠気をなくすことができないかと思い、研究を始めた。

まず、眠気を取り除くために行われていること、そして目を閉じることでどのような効果があるのか、ということについて調べた。

まず、兵庫県の加古川中学校で昼休みに10分間程度の仮眠を取り入れていたことがわかり、生徒からは「すっきりした」、「午後の授業に集中できた」などの意見があったということがわかった。

睡眠・仮眠については、まず眠りには段階があることがわかった。眠り始めから最初の20分は眠りが浅いのに対し、20分を超えてしまうと深い眠りに入る。このようなことから、仮眠の適当な時間は15～20分。

また目を閉じることにより脳への情報の80%がカットされ、脳にα波という脳波が流れる。それにより、目を閉じているときは脳の状態が睡眠時に近くなる、ということもわかった。

以上のことから、眠気を取り除くためには睡眠・仮眠が有効で、目を閉じることで脳が睡眠時に近い状態となり、眠気を取り除くのに目を閉じることは有効である、と考えた。

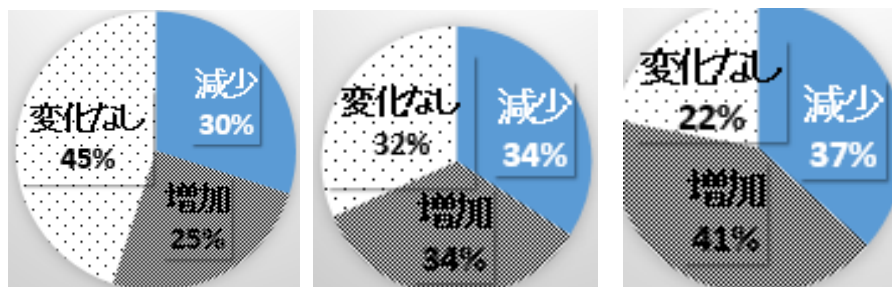
2. 実験1

内容：高津高校2年生40人に1分間、2分間、3分間、目を閉じてもらい、眠気の変化をアンケートした。

結果： 1分間

2分間

3分間



考察：目を閉じる時間が短すぎて眠気が減少しなかったと考えられる。

実験 2

内容：①目の疲れをとる、睛明・合谷・中衝というツボを押す。

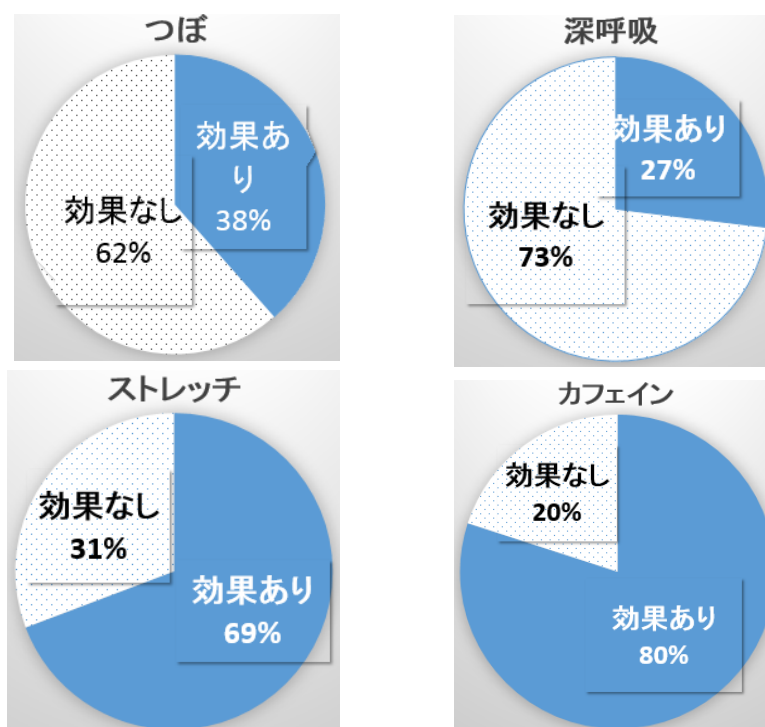


②脳に酸素を送るため、辛いと感じるまで息を止めて、その後、深呼吸する。

③体の血行を良くするため、伸びや体をひねって、ストレッチをする。

④カフェインを含む飲料を摂取する。

結果：



考察：つぼで効果がなかったのは、目の疲れからくる眠気でなかった、と考えられる。

深呼吸の場合は、脳の酸素不足からくる眠気でなかったと考えられる。

3. まとめ・考察

体を動かしストレッチする、そして、カフェインを摂取することで、短時間で簡単に眠気を減少させることができる。

4. 参考文献

林光緒 (2007) 午後の眠気対策としての短時間睡眠

中村嘉男 (1984) 睡眠の科学