

2025

Vol.150

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

睡眠と感情

寝不足になると、些細なことでイライラする、感情をうまくコントロールできなくなるなどの経験は誰にでもあるのではないでしょうか。これは単なる気の持ちようではなく、脳やホルモンや自律神経といった体内の重要なシステムが睡眠によって大きく左右されていると言われております。

☆寝不足が感情をコントロールする仕組み

●前頭葉の機能低下

寝不足によって前頭葉の働きが低下し、理性的な判断や衝動の抑制が難しくなります。

前頭葉は人間の理性や論理的思考、社会的判断を担う部位であり、感情のブレーキ役として機能しています。ところが、寝不足だとこの部位の活動が低下し、以下のような状態を引き起こすことが少なくありません。

①些細なことで怒りやすくなる ②冷静な判断が難しくなる

このように、寝不足は脳の「理性を保つ機能」を麻痺させるため、イライラや攻撃的な言動に繋がる原因になります。場合によっては本人の性格によるものと誤解されやすいこともあります、実際には脳の物理的な変化によって生じている反応です。

●コルチゾールの増加

寝不足は、ストレスホルモンであるコルチゾールの過剰分泌を招き感情を不安定にし、結果的にイライラを引き起します。人はストレスを感じるとコルチゾールを分泌し、交感神経を優位にします。

この状態が長く続くと心身が緊張するため、リラックスできなくなる原因です。寝不足が続くことによってこのサイクルが断ち切れなくなると、イライラや不安などのネガティブな感情が増幅しやすくなり、日常生活の些細なことにも敏感に反応してしまいます。さらに交感神経が優位な状態が長引くことで寝つきも悪化し、寝不足とストレスの悪循環に陥るリスクが高まります。

●自律神経の乱れ

寝不足になると自律神経のバランスが乱れ、イライラしやすい状態になります。

これは交感神経が過剰に優位になることで、心身が常に緊張したままになるためです。



☆改善するための方法・アドバイス

①毎日同じ時間に寝起きする 体内時計を整えることで、質の良い睡眠が得られやすくなります。

②寝る前のスマホやパソコンを控える

③カフェインやアルコールを控える

④リラックスできる習慣を作る 軽いストレッチや深呼吸、ぬるめのお風呂などで心身をリラックスさせましょう。

⑤寝室の環境を整える 適度な暗さ・静かさ・温度（18~22℃程度）を保つことが大切です。

⑥日中に適度な運動をする 運動は自律神経のバランスを整え、夜の睡眠を深くします。

⑦ストレスを溜め込まない 日中に感じたストレスは、誰かに話したり、紙に書き出したりして発散しましょう。

睡眠の質を高めることで、感情のコントロールもしやすくなります。もし長期間にわたり睡眠や感情の問題が続く場合は、医師に相談してください。

【精神科医監修】なぜ寝不足だとイライラするの？脳やホルモンなど身体に起きていること」かもみーる

消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、今まで通り診察時に対応可能ですが、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただいても可能となりました。また、マスクの交換のみや機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

（CPAP本体にシール貼付）

帝人…0120-365-474 メディカルケア…0120-29-8828

フィリップス…0120-48-4159 フクダ電子…058-271-2251

メディシス…058-201-4159 名古屋SC…052-893-6296

患者さんへのお願い

月曜日午後、金曜日午後、月末の診察は大変込み合いますので、ご予約いただきましても待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用TEL 0584-47-9898

<http://www.murai-clinic.jp>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト