

「睡眠と健康」
ウェルネ特集1

健やかな眠りを得るために

睡眠の役割は「脳の回復」

——まず「人はなぜ眠るのか？」から教えてください。

睡眠の基本的機能は疲れた身体を休ませ、回復させることにあります。特に大きな役割が脳の修復・回復です。人の脳の重量は体重のわずか2%ですが、エネルギー消費量は体重の半分を占める筋肉とほぼ同じ位あります。それだけ脳は活発に働いているわけですが、身体の疲れは横になつてもある程度回復しますが、疲れた脳を回復させるには睡眠以外の方法はありません。

ん。高度に脳が発達した人間は、毎日充分な睡眠をとらないと脳がしっかり働かないのです。

また睡眠には神経回路をつくる、つまり「脳を育てる」という機能があります。だから脳が未発達の子供は長時間眠り、脳が成長していくとともに睡眠時間が少なくなっていくのですね。「若い頃はよく眠っていたのに」という方が多いですが、脳ができてあがった成人は子供のようには10時間以上も眠る必要はありません。逆に、

極端に睡眠時間が多くと死亡率が高いという研究データもあります。



Interview



中部大学 特任教授
日本睡眠教育機構 理事長
宮崎 総一郎 先生

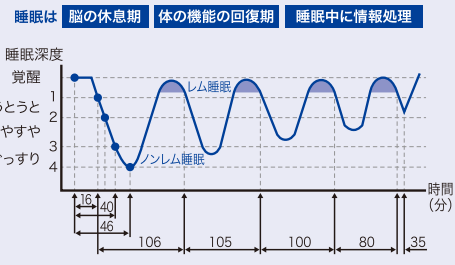
現代では成人の5人に1人が睡眠について何らかの問題を抱えていると言われます。今回は「睡眠学」のエキスパートである宮崎総一郎先生に、睡眠の機能や健やかな眠りのためのポイントを伺いました。

——1日に何時間眠るのがベストなんでしょうか？

一般には成人では6〜7時間前後が目安となりますが、これには個人差があり、季節や生活スタイルによっても変わります。本人は「睡眠が足りない」と感じていても、朝起きたときに疲れがなく、昼間に普通に活動できていれば、睡眠は足りていると思つて良い、と私は考えています。「毎日8時間寝なければ！」などと時間にかかわらず必要はありません。



一晩の睡眠経過



睡眠にはノンレム睡眠と夢と関係するレム睡眠があります。入眠後、徐々にノンレム睡眠が深くなり、その後再び浅くなってレム睡眠に入ります。このサイクルを1晩に4、5回繰り返す、周期は徐々に短くなります。

出典：快適ライフと睡眠学（日本睡眠教育機構）

「不眠」を引き起こす要因

とはいえ「不眠」に悩まされている人は多くいますし、実際に睡眠が不足すると、肥満や高血圧、糖尿病、心臓病、うつなど様々な病気が起こりやすくなることも事実です。

不眠を引き起こす原因は？

色々考えられます。たとえば夜、就寝前にテレビやパソコン、携帯電話などの明るい画面を見ると脳に刺激を与えらるので、なかなか寝付けなかったり、眠りが浅く途中で起きてしまう「中途覚醒」が起きやすくなります。

また寝付きのために寝酒をする人が多いですが、これは睡眠の質を悪くします。アルコールには入

ウェルネ特集1

睡眠と健康

ウェルネ特集1

睡眠と健康

眠を早める作用がありますが、代謝と排泄が早いので夜間後半の眠りが浅くなり、夜中の中途覚醒が増えます。また習慣化するとどんどん摂取量が増え、アルコールの過剰摂取による様々な問題が起きやすくなります。

「早起き・早寝」の順で考える

——よい眠りを得るためのポイントを教えてください。

睡眠は脳や身体の疲労だけでなく、「体内時計」というもう一つのメカニズムでもコントロールされています。この体内時計に大きな影響を与えるのが「光」です。体内時計は朝、太陽の光を浴びることでリセットされ、14～16時間

経つと眠気を起こすように働きます。なので起床後に十分な太陽光を浴びなかったり、毎日暗い部屋で過ごしていると寝付きが悪くなります。休日に睡眠不足を取り返そうと、朝遅くまで寢床にいと体内時計が狂つてその晩の寝付きが悪くなるのも同じ理屈です。起床後はできるだけすぐ太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることで、夜の寝付きが良くなります。

また「毎日決まった時刻に起床すること」も重要です。寝る時間は意識的にコントロールするのが難しいですから。「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」の順で考えるのがポイントです。あと、寝るときは「部屋を暗く」すること。

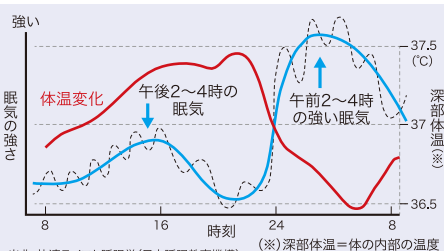
夜の照明も白っぽい光よりも自然色に近い暗めの灯りが好ましいですね。あとは先述したように就寝前にテレビや携帯電話の明るい画面を長時間見ないことも大切です。

午後の昼寝は30分以内

——昼寝をするのはいいのでしょうか？

昔は昼寝をすると睡眠の質が低下すると言われてきましたが、最近の研究では昼食後から15時までの時間帯に15～30分程度の昼寝をするのは、夜の睡眠に影響しないだけでなく、日中の眠気を解消し、後の時間を快適に過ごすのに効果的なことが分かっています。

眠気のリズムと体温の変化



出典：快適ライフと睡眠学（日本睡眠教育機構）

眠気は午後2～4時に一度高くなった後、夕方から夜にかけて一旦低下します。その後深夜に向かうにつれて急激に高まり、午前2～4時にピークとなります。これに対して体温は午後7～8時頃にピークを迎え、その後入眠に向けて徐々に低くなります。

ただし30分以上の昼寝は脳と身体が眠る体制になつてしまい、起きた後にしっかりと覚醒するのが困難になります。昼寝の良い効果を得るには浅い睡眠にとどめるのがポイントです。寝転がってしまうのではなく、椅子に座ったり、机にうつ伏せ

眠るのがいいでしょう。また体温のリズムとの関係から、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪い影響を与えてしまうので、できるだけ避けた方がよいでしょう。

——睡眠薬を使うのはいいのでしょうか？

どうしても寝酒がないと寝付けないという人は、お酒ではなく睡眠薬（睡眠導入剤）を利用するのも良いと思います。昔と違って最近の睡眠薬は依存性や離脱症状などの副作用の少ない非ベンゾジアゼピン系が主流なので、医師の指導に基づいて正しく服用すれば、寝酒よりも安全で、効果も期待できます。ただしアルコールとの併用は厳禁です。

——ありがとうございます。

よい眠り 3つの習慣

- ① 早起きすると早寝が出来る
- ② 朝・昼をしっかり食べて夜は少なめ
- ③ 夜は暗くして快眠モード

■お話を聞きした宮崎総一郎先生のご紹介

1954年愛媛県生まれ。1981年に鼻呼吸障害による睡眠への影響についての研究を開始。2004年にはわが国で初めて開設された滋賀医科大学の「睡眠学講座」に特任教授として赴任。2016年からは中部大学で「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト」を推進するとともに、睡眠障害の包括的医療、睡眠健康指導士の育成、各地での睡眠知識の啓発活動など、幅広く取り組んでおられます。

■日本睡眠教育機構 <https://jses.me>
■睡眠健康大学 <http://sleep-col.com>

関連
サイト