

テーマ：睡眠について

● 睡眠のしくみ

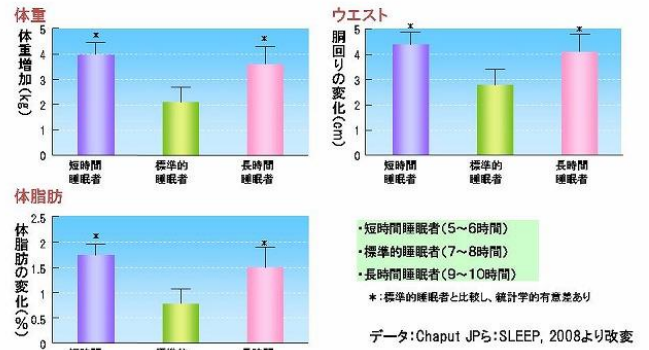
日本の就業年齢の方の平均睡眠時間は、7時間半程度ですが個人差が大きいものです。

睡眠時間は長く取れば良いものでもありません。

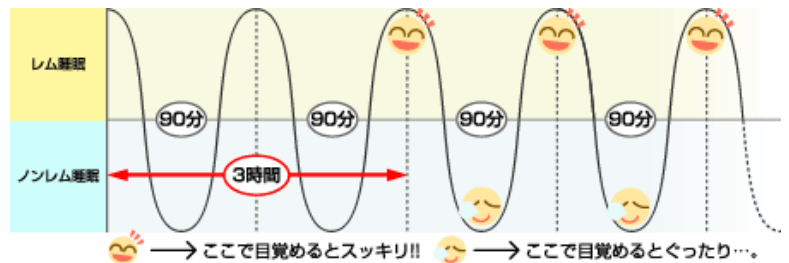
右の図に注目して下さい。程良い睡眠時間がメタボを改善します。

睡眠には、レム睡眠（浅い睡眠、夢を見る）とノンレム睡眠（深い眠り）が1セットとして、約90分の間隔で一晩に4～6回繰り返されています。特に最初の3時間ぐらいの睡眠が非常に大切で、肉体・精神的な疲労からの回復に関係しています。寝入ってから2～3時間後に分泌されるのが、成長ホルモンで「細胞の修復」や「疲労回復」に役立っています。皮膚や内臓の細胞を新しいものに入れ替える「ターンオーバー」は、成長ホルモンによるので、成長ホルモンを「若返りホルモン」と呼ぶ専門家もいるほどです。

睡眠時間と体重、ウエスト、体脂肪の関係



一般的に、レム睡眠とノンレム睡眠の90分周期の区切りで起きると目覚めが良いとされています。しかし、実際には、その周期は70～110分間と個人差があり、自分の「睡眠のかたち」を知り、それに応じて最適な睡眠時間を設定することが大切です。良眠できた睡眠時間を何回か記録すると、ご自分のベストな睡眠時間がわかります。そこで、浅い眠りのレム睡眠を推測して、目覚まし時計をかけると起きやすいものです。



● 良い睡眠のために心がけたいこと

理想的には・・・①食事は床に就く2時間以上前にすませ、胃腸を休めてから寝る。

②人は高い体温が下がるときによく眠れるので、入眠の30分～1時間ぐらい前に40度ぐらいのぬるめのお湯にゆっくり入浴し、そこから緩やかにクールダウンして入眠する。

③目覚めとともにしっかり日光にあたることで体内時計をリセットし、生活のリズムを整える。朝食は、抜かずに取ることがお勧め。起きる時刻は、できるだけ休日も変えないようにするのが理想です。

④睡眠前の2時間以内の飲酒は、深い眠りのレム睡眠に入りやすくなりますが、逆に中途覚醒や早朝覚醒になりやすくお勧めできません。寝酒は、耐性ができ増えてくるのでお勧めしません。

注意したいこと・・・①睡眠前に、パソコンやスマホなどブルーライトを長い時間見ると脳が覚醒

し入眠が妨げられます。

②寝る前に考え事をしたり感情が高ぶる映画をみたりスポーツ観戦をすると入眠が妨げられます。

③睡眠前の軽いストレッチは効果的ですが、ハードな運動は逆効果です。

④睡眠前のコーヒーなどのカフェインの摂取は個人差がありますが不眠の原因になることもあります。

● 単純な不眠症ではない場合

病気による不眠：うつ病、むずむず脚症候群、

甲状腺機能亢進症など。

睡眠時無呼吸症候群（不眠というより、睡眠時の過度な無呼吸、大きないびき、睡眠時の低酸素血症により睡眠の質が低下して、日中の集中力低下、眠気がでる。）



「目がむずむずして  
眠れない…。  
疲れがたまっ  
ているのかしら？」

● パワーナップについて

コーネル大学の社会心理学者James Maas教授が1998年に出版した著書

「Power Sleep」で唱えた言葉で、深い眠りに落ちない10分から30分程度の昼寝を午後の早い時間にとることで疲労回復や集中力、認知力向上の効果が得られる。

大手企業でもナップを取り入れるところもある。：NASA、ナイキ、Google、AOLなど。

多機能で使い方様々

使い方はあなた次第。  
写真はほんの一例です。  
いろいろな方法を試してみてください。



● TVのCMで最近、おなじみのハウス食品の「ネルノダ」自律神経の緊張を緩和するGABAが入り、体温の低下効果で睡眠に導くとの触れ込み。効果は、やや有るかも？



● 睡眠薬は、安全ですか？

医師からの決められた処方範囲内であれば多くの場合は、概ね大きな問題はないと言えますが、若干、気になるデータもあります。

右の図で、ベンゾジアゼピンは、現在の睡眠薬の主流ですが、依存性、身体的な有害性としてはタバコと似通っています。

使用による、認知症、癌のリスクが増大したというデータもあります。

わが国でも、ベンゾジアゼピンを漫然と処方する場合には、処方点数の減点がこの4月から始まっており、処方量の抑制が望まれています。

