

質の良い睡眠のために



健康管理課 保健師 吉川 春恵

新年を迎え、厳しい寒さが続いているが、いかがお過ごしでしょうか。

年末・年始で、生活のサイクルが乱れ、疲労を感じている方も多いのではないでしょうか。

疲労回復・解消の方法として、今回は「睡眠」について考えてみたいと思います。

睡眠のしくみ

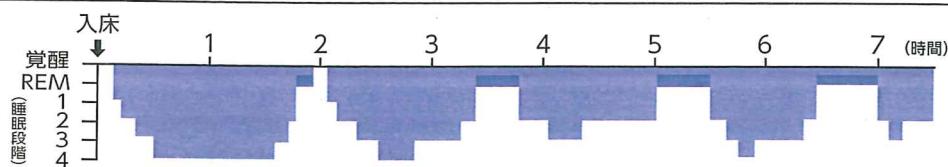
まずは、睡眠について知ることが大切です。

睡眠中の深い浅いなどの型は、基本的なパターンはあるものの、睡眠時間・内容は人それぞれ年代によって違います。睡眠の深さには1~4(4が深い)の段階があり、さらには、身体は眠っていても脳は覚醒に近い状態にある「REM(レム)睡眠」があります(図1参照)。

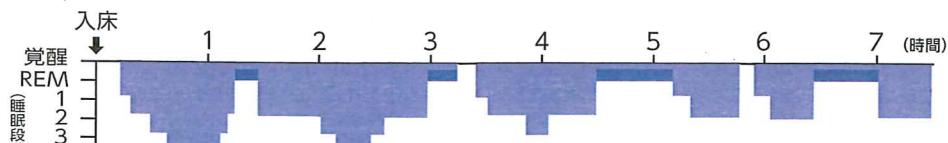
子どもや若者は最初の3時間で深い睡眠をたっぷりとっています。加齢による睡眠の変化(睡眠のエイジング)は40代くらいから始まり、深い睡眠が減ってくるなど睡眠の質自体が変化していきます。高齢になると、睡眠時間も減少し、夜間に数秒間何度も目を覚ます人も出てくるなど、若い時と同じような睡眠時間は得られず、熟睡感も減っていきます。60代でも日中アクティブに活動している人などは、睡眠の質や長さが若い時と変わっていないという事もあるようです。

(図1)

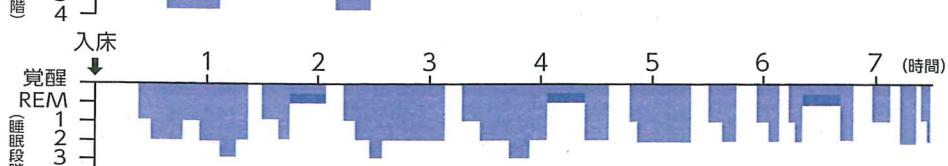
子ども



成人



高齢者



• 睡眠についての都市伝説。それって嘘? ホント?

都市伝説 その1

睡眠からの覚醒は90分毎のREM睡眠(浅い眠り)で起きると目覚めが良い

嘘!

睡眠の特徴として、約90分毎にREM睡眠となる(図1)。浅い眠りの時に起きると目覚めが良いのではなく、浅い眠りの直後(深い眠りの直前)の睡眠時に覚醒しやすくなる。

都市伝説 その2

眠りのゴールデンタイムは22時~2時

嘘!

成長ホルモンは、22時~2時の間にのみ分泌されるのではなく、時間に関係なく深い睡眠時に分泌される。

都市伝説 その3

質の良い睡眠=長い睡眠時間

イコール
ではない

長い睡眠をとれば質の良い睡眠が得られる訳ではない。深い眠りがきちんととれていれば、長い睡眠時間がとれていなくても質のよい睡眠と言える。



よい睡眠を取るためのコツ

厚生労働省より提示されている《睡眠問題に対処するための12の指針》をもとに、よい睡眠を取るためのコツをお伝えします。

1 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。

2 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法。

避けること：寝酒、就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙はしない。

リラックス法：軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング(ストレッチ)など。

3 眠くなってから床に就く、就寝時刻にこだわり過ぎない。

横になっているだけでも休まるは嘘。眠れずに悶々とする時間が長いほど不眠は悪化する。

眠くなつてこれ以上起きていられないというところで寝る。

4 同じ時刻に毎日起床。

5 光の利用で良い睡眠。

目が覚めたら日光を取り入れ(図2)、体内時計のスイッチを入れる。夜は間接照明や暖色系照明を。

6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。

7 昼寝をするなら、15時前の20~30分。

昼寝が30分を超えると深い睡眠に入ってしまうため、夜の睡眠に悪影響を及ぼす。

8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。

9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意。

10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に。

11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。

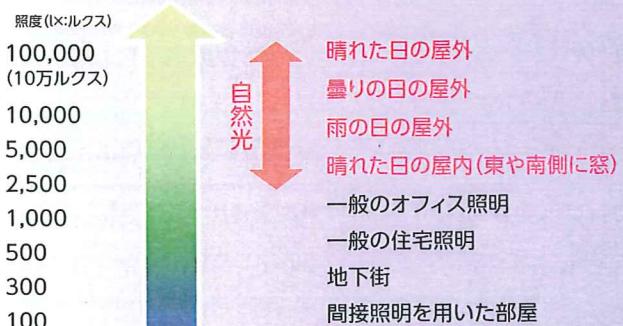
寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる。

12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。



(図2) ◆日常生活における照度

◎快晴(10万ルクスに相当)時、外で30分浴びていれば十分。太陽直視ではなく、目に入る事が大切。朝方の光と夜の光(蛍光灯などの人工的な光)どちらを多くとっているか、双方のプラスマイナスの差し引きで朝型・夜型が決まる。



受診のタイミング

上記の指針**9****10**にあるような状態、また、不眠対策を講じても毎日のように不眠が1ヶ月以上続くような場合は自然には治りません。背景に睡眠の病気が隠れていることもあるため、専門医へ相談しましょう。

参考:国立精神・神経医療研究センター 睡眠障害外来「睡眠日誌」で睡眠状況を記録できます。

おわりに

ひと口に「睡眠」と言っても、睡眠が身体に与える影響は多岐に渡っています。良質の睡眠が十分に得られてこそ、疲労の回復・翌日への活力が生まれます。反対に、不足すると生活習慣病を招いたり、持病を悪化させる事もわかってきてています。

生活習慣に着目して健康づくりを進めていくためには、メタボリックシンドロームなどの観点と合わせながら、自分の睡眠を振り返り、関心を持って自ら対処していく必要がありそうです。

この機会に、年初めの目標として、新しい生活習慣・睡眠習慣を始めてみませんか？

参考資料:適切な睡眠へのアプローチ 国立精神・神経医療研究センター 三島和夫医師

厚生労働省 睡眠障害の対応と治療ガイドライン2002