[特集] メンタルヘルス

良い睡眠を得るためのコツ

あいクリニック 院長
落合 秀宣 先生

おちあい・ひでのぶ
医学博士、労働衛生コンサルタント。東京医科大学卒業。東京警察病院内科医長を経て他病院でも内科部長、院長などを歴任。専門は総合内科、循環器内科、産業医学。昨年末、新宿区の飯田橋駅前に「あいクリニック」を開業。
(HP http://i-clinic3885.com)

夜、なかなか寝付けない、睡眠途中に突然目が覚めて再び眠りにつけない、眠りが浅い気がするといった経験はありませんか？日本人の５人に１人は自分の眠りについて悩みを持っているといわれています。私たちにとって、とても身近なこのお悩みに医学の視点から答えていただきました。

睡眠とは、「人間や動物にとって、脳を休めて生命活動を維持していくために必要な意識水準の一時的な低下現象である」と定義されます。ポイントは、自分で意識できるのは起きている間の“眠気”まで。意識が低下すると「睡眠」そのものを意識することはできないということです。つまり、この“眠気”をコントロールする対策が良い「睡眠」を得るコツなのです。そこで、よりよい睡眠を得るために7つのコツを挙げて説明します。

1 睡眠時間は人それぞれ、日中眠気で困らなければ十分。

平均睡眠時間は、6～9時間が90％、6時間未満が5％（短眠型）、9時間超が5％（長眠型）と分かれます。短眠型と長眠型の間で就寝中深く眠っている時間には差がないことから、短眠型の方が効率のよい眠りをしているといえます。しかし、睡眠時間が平均5時間を切ると心臓病のリスクが増えることや、寿命は7～8時間の人が一番長く、睡眠が長すぎても短すぎてもよくないことが指摘されています。睡眠時間には個人差があり平均5～6時間とれていればあせらないことです。“睡眠状態誤認”といって十分眠れているのに寝ていないように感じてしまう場合や、8時間眠らないと体に悪いと不安になってしまう場合もあります。不眠症の診断には、日中眠気が強いことが条件で、日中の眠気のため社会的活動に支障が出る状態でなければ必ずしも不眠症にはあたらないと思います。

2 規則的な睡眠スケジュールを確立する。

“眠気”を決める要因の一つに「体内時計」というものがあります。（図1）地球環境の昼と夜の周期に適応するように、脳の中には夜の時間になると眠くなって朝の時間には自然と目が覚める睡眠覚醒のリズムを周期的にコントロールしているところがあります。人を真暗い牢獄に監禁しても睡眠覚醒リズムは25時間周期で繰り返されるといわれます。この体内時計を狂わせるような不規則な生活習慣は良い睡眠の妨げになります。夜勤をする仕事や頻回に海外に行く仕事の人などは、正にこの「体内時計」を無理やり狂わせる生活を強いられているのです。できるだけ毎日同じ時刻に起床するように心掛けることが良い睡眠を得るための秘訣。休日の朝も平日より2時間以上遅く起きることはしないように心がけましょう。

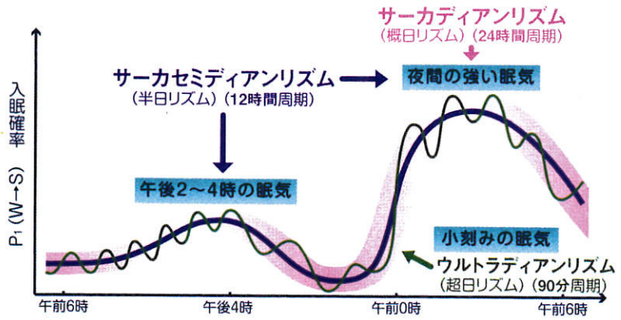


図1　ヒトの眠気に見られる3種類のリズム（ラビエ、1985年より）

眠気の一日の周期は、朝目が醒めて夜眠くなる24時間周期と午前2～4時と午後2～4時に眠くなる半日リズム、さらに90分から120分間同じことをしていると眠くなってくる超日リズムの3つの波が重なったものです。

3 快適な睡眠環境を整える。

睡眠に影響する環境要因には、「光」、「音」、「温度」、「湿度」などが挙げられます。寝室は適度に暗く、静かで、暖かすぎたり寒すぎたりしないように調節する方がよく眠れます。真っ暗で静かすぎるとかえって眠れないこともあります。年齢を重ねるにつれ、深い眠りが得られにくくなり、パチンという部屋のスイッチを切る音だけで目が醒めるようになります。あまり寒い部屋では体温を上げようとして眠気を退けます。高温多湿でも良く眠れません。

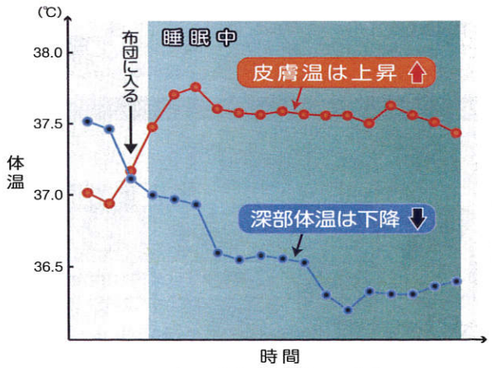
寝具も眠りには大きく影響します。枕も低すぎず高すぎず、幅も肩幅以上あった方がよいと言われています。寝具の硬さ大きさは適当なものを選ぶようにするとよいでしょう。

4 就寝前の入眠儀式などリラックス法をみつける。

一種の自己暗示かもしれませんが、歯磨き、洗顔、着替えをして、目覚まし時計のスイッチをセットすると眠くなることがあります。このように自分なりの「入眠儀式」を行うと、リラックスして適度な眠気が誘導されます。また就寝の1～2時間前は、刺激の少ない読書や音楽、ぬるめの湯で入浴、ホットミルクなどによって眠りに向けての準備を進めていくことが大切です。

5 昼寝をするなら、15時前の20～30分。

眠気の日周期には、夜間の他に昼2～4時にも一つのピークがあります。（図1）この眠気の波に逆らわず、短時間ですが昼寝をすることによって効率的な脳の休息を得ることができます。人は深い睡眠に入ろうとすると、皮膚の血流を増やして体表面から熱を放散することによって深部体温を下げていきます。そして深部体温が下がると眠くなります。（図2）1時間以上の昼寝をすると深く眠るとともに体温が下がってしまい、起きた時に体温が戻らないためスッキリと起きられなくなってしまいます。昼寝は体温が下がる前の20～30分間までとした方が効率的です。



床に就くと皮膚の血流が増加し皮膚温を上昇させて熱を放散し、深部体温を下げようとします。深部体温が下がるにつれて眠気が増し深い眠りに落ちていきます。

図2　睡眠中の体温の変化

「参考：上里一郎（監）『睡眠とメンタルヘルス』ゆまに書房、2006年より」

6 睡眠を妨げる物質はとらない。寝る直前の食事や激しい運動は避ける。

就寝前（1～4時間前）のカフェイン、寝る直前のタバコなどの刺激物は、眠りの妨げになりますので避けたほうが良いと思います。お酒は入眠しやすくするかもしれませんが、夜中に目が醒めて寝付かれなくなることがあります。アルコールを飲むと一旦興奮気味で陽気になった後に眠くなると思いますが、入眠後お酒が醒めてくるとその逆が起こり次第に覚醒してくるのです。アルコールの利尿効果により夜間尿意のため起きると、その後なかなか熟睡できなくなってしまうのです。さらに入眠を目的に寝酒の習慣ができると、アルコール耐性を獲得して次第に酒量が増え、酔わないと寝られなくなってきます。30日以上寝酒を継続している方は、アルコール依存症になっている可能性があるのでご注意ください。また、寝る前の激しい運動は交感神経を刺激してリラクセーションを阻害し“眠気”を損ないます。しかし同じ運動でもリラックスを導くようなストレッチ体操をするのは良いと思います。就寝の3時間くらい前に運動や入浴をして体温を上げておいて、その後体温が下がってきたあたりで布団に入ると眠りやすくなります。（図2）

7 どうしても眠れないときは。

眠れないときは寝床をいったん出て、リラックスできるようなことをして眠気を感じてきたら再び就寝すると入眠できることがあります。眠れないのに悶々と布団に入っているのはあまり得策ではありません。「精神生理性不眠症」といって、寝られないことを気にし過ぎてかえって眠れなくなる“不眠恐怖症”のような場合もあります。

次回は「こんな不眠にご注意！」をテーマに続編をお伝えします。