

# よい眠りのための睡眠常識

なかなか寝付けない、熟睡できないなど不眠で困っている人、仕事のために睡眠が不足していると感じる人が増えています。しかし、睡眠が慢性的に不足すると、仕事の能率があがらずに疲れやすくなったり、重大なミスを引きおこすこともあるので、注意が必要です。また、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害は、高血圧、心臓病などの生活習慣病を合併することもあります。よい睡眠のための工夫を知って、健康な毎を送りましょう。



監修  
国立精神・神経センター  
精神保健研究所生理部部長  
内山 真

## 睡眠時間よりも睡眠の質がたいせつ

睡眠時間には人それぞれ個人差があります。とくに年齢の影響は大きく、一般に、10歳代では8～10時間、成人～50歳代までで6.5～7.5時間、60歳代以上で6時間弱というように、高齢になるほど正味の睡眠時間が短くなる傾向があり、無理に長時間眠ろうとすると、かえって睡眠の質を低下させることもあります。したがって、必ずしも8時間にこだわる必要はなく、睡眠時間が他の人より短くても、寝付きがよく、朝すっきり目覚めるのであれば問題はありせん。

## 夜勤・交替勤務とよい睡眠

夜勤・交替勤務の人は、本来眠るはずの夜間に活動し、昼間眠らなければならないので、質のよい睡眠をとることがなかなか難しくなります。眠りにつきやすいように帰宅時はサングラスで光を避ける。寝室は日中でも光や音を遮断したり、必要に応じてアイマスクや耳栓をするなどの工夫をしましょう。



# 睡眠常識

## よい眠りには光が必須!?

私たちのからだは、1日のリズムを持っています。日中は活動のために体温や血圧が上がり、夜は休息のために体温や血圧が自然に下がります。このような生体のリズムをコントロールする体内時計は1日25時間周期。この体内時計は光を感じることで1時間のずれを修正して、1日24時間周期で生活しているのです。目が覚めたら日光を浴びて体内時計をリセットすることが、よい睡眠をつくる基本です。

## 寝付きをよくして睡眠の質をアップ!

よい睡眠のために、リズムの面からは目が覚めたら日光を取り入れることが大事ですが、眠りに入りやすい環境をつくることもたいせつです。また、眠ろうと意気込んだり、なかなか眠れないからと寝床についてからぐずぐずしていると、かえって目が冴えてしまいます。自然に眠くなってから寝床につくようにしましょう。寝付きが悪いという人は次のヒントも参考にしてください。

## 寝付きをよくするヒント

### ぬるめのお湯にゆったり浸かる

寝る30分～1時間前にぬるめのお湯に入ると、入浴後に体温が下がり、自然と眠気がおこりやすくなります。40度くらいのお湯に15分くらいゆったりと浸かるとよいでしょう。熱いお湯に入るとかえって目が覚めてしまうので逆効果です。



### 寝る前は明るすぎない部屋でリラックス

明るすぎる照明の下で過ごすと、脳が昼間と勘違いをしてしまい、目が冴えてしまいます。寝る1～2時間前は照明を少し落とすなどしてゆったりとした気分で過ごしましょう。パソコンなどで根をつめるようなことをすると、かえって目が冴えてしまうので注意してください。



### 就寝前のお酒・たばこ・コーヒーは控えよう

適量のお酒は寝付きをよくしますが、度を過ぎると眠りが浅くなり、睡眠の質が低下するので要注意です。また、たばこに含まれるニコチンやコーヒーや紅茶などに含まれるカフェインには覚醒作用があるので、寝る前は控えましょう。とくにカフェインは4時間くらい作用が続くので注意が必要です。



### 食事は3時間前にすませよう

寝る直前に食事をすると、消化のために寝付きが悪くなります。食事は寝る3時間前までにすませるようにしましょう。空腹で眠れないときは牛乳や、消化のよいスナックなどでおぎなひましょう。



こんなときは

## 専門医に診てもらおう 睡眠障害

次のような症状がある場合は、睡眠障害は放っておかず、専門医による診断・治療を受けることをおすすめします。日本睡眠学会ホームページから認定医を調べられます。

<http://www.jssr.jp>

### 不眠症

悩みや不安が原因であることが多く、なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、眠りが浅く熟睡できない、朝早く目覚めてしまうというケースが考えられます。症状が1カ月以上続くようであれば注意が必要です。

### 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に舌が気道をふさいで呼吸が止まるという症状で、途切れがちに続く大きないびきが特徴。この睡眠障害が原因の居眠り事故が発生したことから、一時期問題となりました。高血圧、心臓病、脳卒中などを招く原因となります。この睡眠障害のおこる人は肥満であることが多く、肥満を解消することで症状が改善されるケースもあります。

### むずむず足症候群

寝床に入ると太ももやふくらはぎにむずむずとした異常な感覚が生じて寝付くことができない症状。詳しい原因はわかっていませんが、女性に発症することが多く、鉄欠乏性貧血や慢性腎不全などの場合におこる傾向があります。