

より自然な睡眠が 得られるコツを伝授

私がナビゲーターを務めます

さいが たかひさ
齋賀 孝久 先生

千葉県出身 岡山大学卒業

丁寧な診療を心掛けています。

担当科／精神神経科



現在の睡眠に関する問題

現代社会と睡眠

夜勤や時差出勤のように深夜に働く人が増加したり、テレビやスマホなどによって就寝時間が遅れたり、私たちのライフスタイルは変わってきています。その変化に伴い睡眠時間が短くなり、ストレスの増加を招いています。



その結果、全身の倦怠感や集中力の低下、情緒の不安定などの精神的な症状や、それによって引き起こされる交通事故や、循環器・脳血管性障害による経済的損失を被るといったさまざまな面での不具合が生じるといわれています。

睡眠不足・睡眠障害によって身体の中で起こること

寝不足(4時間睡眠)をたった二日間続けただけで、食欲を抑えるホルモン(レプチン分泌)は減少し、逆に食欲を高めるホルモン(グレリン分泌)が増加するため、**食欲が増大**することが分かっています。

これにより肥満が引き起こされ、高血圧や糖尿病など脂質の異常が起こり、心血管疾患(心筋梗塞・脳血管疾患)につながり、生命を悪化させるというメカニズムが働きます。



引用：厚生労働省HP

睡眠不足の子どもたち

日本の小・中・高生は世界的にみても**最も夜更かしであることが有名**です。睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イ

ライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また睡眠不足が続くと、**将来の肥満の危険因子**になることも示されています。

そのため適切な睡眠習慣と健康に関する知識を、学校教育として行っていく、あるいは社会全体に啓発活動を行うことが大切です。



睡眠とは？単なる脳の休息だけではない！

睡眠科学の進展によって明らかになったこと

近年睡眠科学は非常に進展しており、色々なことが明らかになっています。

1、身体の状態を一定に保ち健康を維持する仕組みである
寝ている間に成長ホルモンが分泌され、ケガなど損なわれた身体機能を回復させるという重要な働きがあります。

2、睡眠中に脳から不純物が洗い流されている
「アミロイドβタンパク」や「タウタンパク」といった不要な成分が脳に蓄積すると、認知症になると言われているのですが、ノンレム睡眠中にこれらの成分が排泄されていることが2012年に発見されました。つまり睡眠を十分にとらないと、排泄されずに溜まっていく一方となってしまいます。

3、睡眠中に記憶が固定され、強化される
睡眠不足だと勉強をしてもザルで水をすくうような状態で、なかなか覚えたことが定着しません。十分な睡眠をとることで、記憶が定着するだけでなく、スポーツや楽器の演奏などに関わる「手続き記憶」という技巧や運動機能に関わる記憶も強化され、上達するといわれています。



睡眠を引き起こすメカニズム

睡眠は大きく分けて2つの働きによって引き起こされます。

1、恒常性維持機能

起きている(覚醒中)と眠気を催す物質が溜まっていき眠くなる機能で、昼間であろうと時刻に関係なく、睡眠不足の程度で決まります。

2、体内時計機能

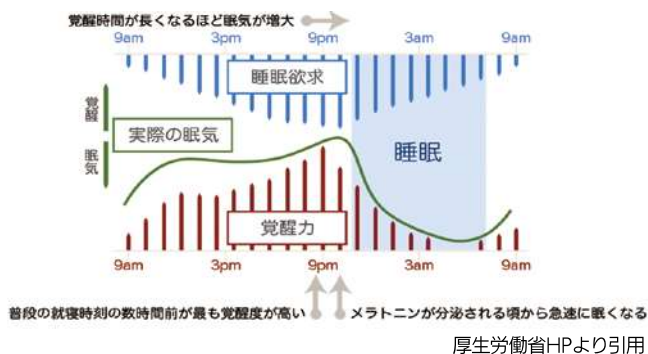
脳の視床下部に体内時計の役割を持つ細胞があり、私たちの一日のリズムを決めています。前の日にたっぷり寝ても翌日に眠くなるのは、この時計のリズムが機能しているからです。

ちなみにこの時計は約25時間周期で睡眠と覚醒のリズムを繰り返しているのですが、毎日1時間ずつずれてしまうはずですが、起床時に日光に当たる事で体内時計がリセットされ、再スタートし24時間の生活に時間を合わせているのです。つまり、**朝起きて日光を浴びることが次の良い睡眠を迎えることにつながります。**



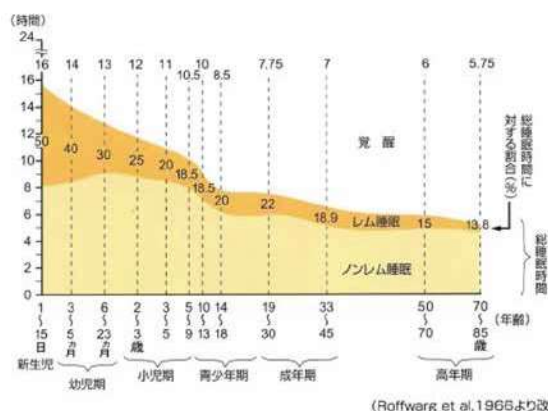
時計の機能によって、眠くなるホルモンや覚醒するホルモンが分泌される時間が決まっています。起きた時間から14～15時間後夜になるとメラトニン(睡眠促進物質)が分泌され、その後、明け方にかけてコルチゾール(覚醒促進物質)が分泌され、これが繰り返されます。つまり、**起きる時間を一定にすることがとても重要です。**

また、「寝る子は育つ」という言葉のとおり、寝ると成長ホルモンの分泌が促進されることがわかっています。



年齢による睡眠時間の変化

年を重ねるにつれ夜間の睡眠時間は減少していき、少しの刺激で目を覚ましやすくなります。よくお年寄りの方で「眠れない」と不安になられる方もいますが、これは生理的な変化で、70代前後の方では約6時間眠れば十分とされています。



「不眠症」と思って診察を受ける前に

睡眠と生活習慣は大きく結びついています。日本睡眠学会が推奨する「**良質な睡眠を得るための習慣**」として**睡眠障害対処の12の指針**をご紹介します。ぜひご自身の生活と照らし合わせてみてください。

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

必要な睡眠時間の長さは人により、季節や年齢でも変化する。8時間にこだわらない。



2、刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を

就眠前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける。

3、眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわらない

4、同じ時刻に毎日起床する

早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる。

5、光の利用でよい睡眠

目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。夜は明るすぎない照明を。



6、規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く。運動習慣は熟眠を促進する。

7、昼寝するなら、15時以前の20～30分

夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。

8、眠りが浅い時はむしろ積極的に遅寝・早起きに

寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る。

9、睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

背景に睡眠の病気、専門治療が必要。

10、十分眠っても日中の眠気強い時は専門医に

長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医の相談、車の運転に注意。



11、睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの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

一定時刻に服用し就床、アルコールとの併用はしない。

