

健康一口メモ

～ 質の良い睡眠について ～

厚生労働省の調査では 20 歳～59 歳の働く世代のおよそ 4 人に 1 人（25.7%）が、睡眠に何らかの問題を抱えているといわれています。睡眠は時間の長さより質が問われるいま、良い睡眠とは何かについて考えてみましょう。（厚生労働省健康局「国民健康・栄養調査報告」H28）

1. 睡眠の役割

睡眠は、身体を休ませると同時に大脳を休息させる大事な役割があります。人間は大脳を使い、内外からの情報を処理し身体をうまく動かしています。しかし大脳は、働かせ続けていると、たくさんのエネルギーを消費するため、睡眠によって大脳を休ませるのです。

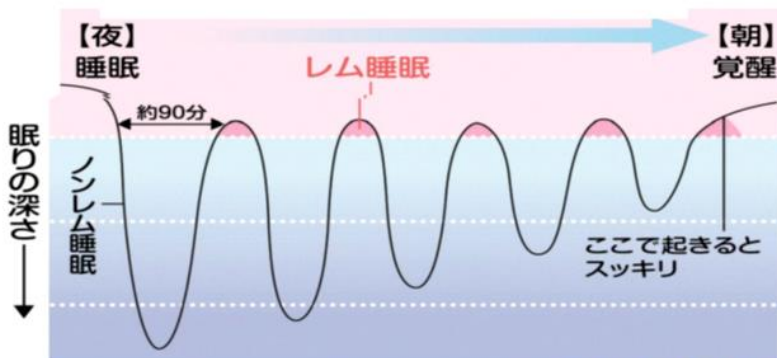
2. 睡眠のリズム

睡眠中に、人はノンレム睡眠とレム睡眠の 2 つの種類の睡眠を繰り返しています。ノンレム睡眠とレム睡眠の特徴は次の通りです。

	ノンレム睡眠	レム睡眠
	<p>脳も身体も眠る</p> 	<p>脳は起き、身体は眠る</p> 
特徴	<p>深い睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> ・明け方になるにつれ減る ・深さによりステージ 1（浅い）～4（深い）がある 	<p>浅い睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> ・明け方になるにつれ多くなる ・夢を見る
身体の状態	<ul style="list-style-type: none"> ・副交感神経（身体の緊張をゆるめる）が強く働く ・体温低下・呼吸・心拍数減少 ・成長ホルモンが分泌されだす ・消化機能・脳内活動低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・眼球が動く ・全身の筋肉はゆるむ ・血液と酸素が大量に脳に流れる
効果	<ul style="list-style-type: none"> ・細胞や遺伝子が修復される*1 ・疲労からの回復 ・最も深い真の休息が得られる 	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギーが節約され、身体が休められる

*1 成長ホルモンのはたらきにより細胞や遺伝子の修復がされる。

眠りにつくと、まずノンレム睡眠が訪れ、次にレム睡眠がやってきます。最初の深いノンレム睡眠は、2回ほどやってきます。その後ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返しながらだんだんとレム睡眠が増えていき、目覚めます。ノンレム睡眠からレム睡眠に切り替わるまでの時間は一回につき、90分~120分といわれています。



出典：金沢医科大学病院

適正な睡眠時間は？

適正な睡眠時間は年齢によって異なるといわれ、年齢が高くなるにつれて、その時間は短くなる傾向にあります。下記のように年齢によって適正な時間はありますが、個人差もあるため、**6時間以上8時間未満で、日中に眠気が起こらない**ことがあなたの適正な睡眠時間の目安です。

年齢	適正睡眠時間
10代前半	8時間以上
25歳	7時間
45歳	6.5時間
65歳	6時間

3. 質の良い睡眠とは

質の良い睡眠は、睡眠に入って1~2回目に訪れるノンレム睡眠がいかに長く深くとれるかが鍵といわれています。長時間眠っても「よく眠った気がしない」のは、ノンレム睡眠が上手くとれていない可能性があります。

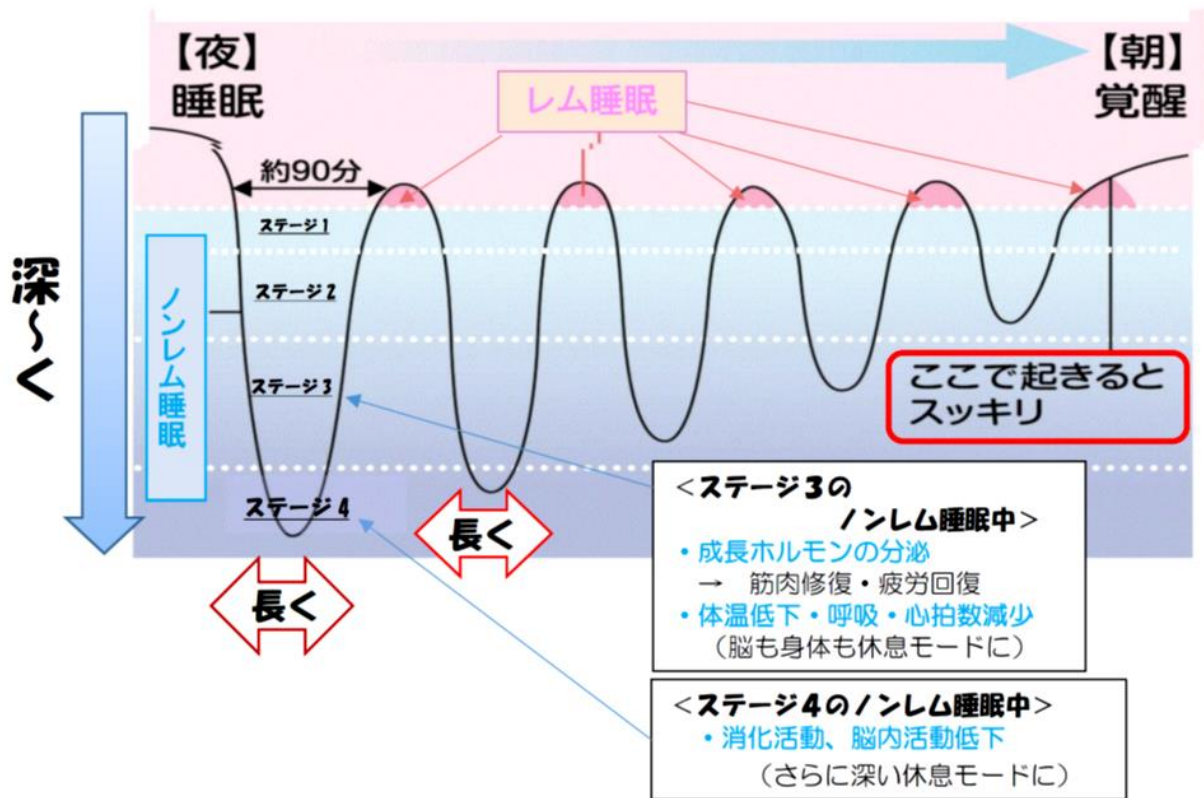
睡眠の最初の頃にやってくるノンレム睡眠中には、ステージ3・4に分類される深いノンレム睡眠が訪れます。ステージ3・4の深い睡眠を十分にとれると、質の良い睡眠がとれたといえます。このリズムで睡眠がとれると、レム睡眠が出現する頻度も自然と多くなり、目覚めやすくなります。

こわ~い「金しばり」の正体って？

「金しばり」の正体は、眠り始め（まれに起きかけ）に深いノンレム睡眠ではなく、何かの原因で浅いレム睡眠が出現したときに起こる現象で、心霊現象ではありません。ストレスや不規則な睡眠・覚醒のリズムで起こりやすくなるといわれています。もし、金縛りにあったらストレスと上手に付き合い、規則正しい生活を心がけましょう。

また、横向きに寝ると金しばりが起こりにくいといわれています。





睡眠の質が悪くなる原因って？

深いノンレム睡眠が得られない場合、睡眠の質が悪くなります。ノンレム睡眠を妨げる原因は様々です。

睡眠の質が悪くなる原因

ノンレム睡眠が妨げられる

例えば・・・

<p>外からの刺激 音・光・温度など</p>	<p>不規則な食事 消化活動が睡眠を妨げる</p>	<p>激しい運動 神経が高ぶり興奮する</p>
<p>ニコチン ニコチンは脳を覚まし、血圧をあげ、脈を速くする。体内で半減するには2時間を要する。</p>	<p>アルコール 眠気は一時的なもの。アルコール代謝で脳が興奮する。利尿作用でトイレの回数が増えることも睡眠を妨げる原因に。</p>	
<p>睡眠の病気 睡眠時無呼吸症候群など</p>	<p>精神的な病気 ストレスや精神の病気など</p>	

4. 眠りに入りやすくなるための条件

眠りに入りやすくなる前に身体が次のような状態になることが大事です。

① 副交感神経がよく働いている状態になること

→ 自律神経は、心拍数、消化機能、体温調整など、人間の身体の器官のほとんどが、自律神経により調整されています。自律神経には**交感神経**と**副交感神経**があり、交感神経は、身体を活発に動かすときに働き、**副交感神経は身体を休めるときに働きます**。副交感神経がよく働いている状態で眠りが訪れます。

② 身体の中心部の温度が下がること

→ 眠りに入る前、身体は熱を放散して、身体の中心部の体温を下げます。そして、日中の活動で高く保たれていた脳の温度も冷やされます。**脳が冷やされると、睡眠ホルモンであるメラトニンが分泌され、眠気が訪れます**。

5. 質の良い睡眠をとるために

「3. 質の良い睡眠」「4. 眠りに入りやすくするための条件」を参考に質の良い睡眠をとるために効果的な方法を試してみましょう。

① 睡眠の環境

光を落とした静かな場所で、温度は 25~28 度、湿度は 50~60% くらいにしましょう。



- 月明かり程度の明るさ
- エアコンの音くらいの音
- 寝汗を押さえられるくらいの温度
- 扇風機やエアコンの風は直接当たらない

② 副交感神経を働かせる

副交感神経を働かせるには、**心身ともにお休みモードに切り替え**ましょう。

スマホやパソコンはやめ、光を落とした静かな場所でゆったりと過ごすことがポイントです。

③ 軽い運動

適度な疲労で身体は睡眠を求めるようになります。ストレッチやウォーキングのような軽い運動が効果的です。

④ 入浴

入浴をすると副交感神経がよく働くようになります。ぬるめの湯に浸かることで毛細血管が広がり、熱を放散することで体温が下がります。その後、睡眠ホルモンであるメラトニンが分泌され、眠気が訪れます。熱い湯は交感神経が高ぶり、興奮状態になるため、40度以下のぬるま湯に浸かりましょう。

⑤ 眠る前の習慣づけ

眠りに入る前にパジャマに着替える、水を飲むなど、眠るための習慣を行うことで、副交感神経が働きやすくなります。

⑥ 規則正しい生活

規則正しく決まった時間に起きて、生活リズムを崩さないことで眠りやすくなったり、目覚めがよくなります。夜勤のある人もできるだけ、決まった時間帯に起きるようにしましょう。

参考：e-ヘルスケアネット、梶本修身「睡眠の本」