

ぐっすり眠れる人。

近ごろ、睡眠の悩みをよく耳にします。「良い睡眠」は、多忙な現代人が健康な生活を送るために欠かせません。睡眠とは何か。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大が収まらない中、健康を維持し続けるためには、どのような睡眠が望ましいのか。久留米大学の内村直尚学長(医学部神経精神医学講座教授)に聞きました。

睡眠の役割は 何でしょうか？

睡眠は、日々の体と心の疲れを取り除くために欠かせません。睡眠には、ノンレム睡眠とレム睡眠という二種類があります。

ノンレム睡眠は、脳の休息タイムで、体内では体の成長(成長期)や傷ついた細胞の修復、新しい細胞への生まれかわり(新陳代謝)が行われます。一方、レム睡眠は体の休息タイムで、筋肉の緊張が緩み、体は完全休息に入っていますが、大脳では記憶や情報のデータ整理が行われます。

「質の良い睡眠」とは、ノンレム睡眠とレム睡眠がそれぞれ十分に取れ、さらにノンレム睡眠中は十分に深い眠りに達することで、心と体の休息や修復、脳の情報整理がきちんと行われる睡眠なのです。

どんな睡眠が 良いのですか？

眠りは、まずノンレム睡眠から入り、続いてレム睡眠に変わります。これらは

1 サイクルで約90分。初めの2サイクル180分が最も質の高い眠りで、夜の零時から3時までには組み込めば、最高の熟睡感を得ることができます。この「眠りのゴールデンタイム」を含め、6時間30分から7時間30分の睡眠を取ることで、心と体をきちんと修復し、翌日の暮らしを生き生きとしたものにする事ができるのです。

すつと眠りにつく コツは？

「ぐっすり眠るための8か条」(図表)をお試しいただき。リラックスするには、

就寝1時間前に40〜41度のお風呂に約20分入ります。就寝3〜4時間前にアルコール類やコーヒーなどのカフェインを飲むのは控えましょう。夜間は照明の明るさを落とし、テレビやパソコン、スマートフォンの利用は控えます。さらに、午前零時までに床につく、決まった時刻に起床し、太陽の光を浴び、きちんと食事を取りましょう。夕食後の軽い運動も大切です。昼食後、15分から30分の昼寝はお勧めです。

福岡県のある高校では、私の指導で15年前から10分間の「昼寝タイム」を実践し、「授業に集中できる」「勉強にやる気が出た」などと大好評です。

ぐっすり眠るための8か条

1. 就寝前はリラックスする

- ◎音楽、香り(アロマ)、軽い読書
- ◎入浴(就寝1時間前 40〜41℃に約20分)

2. 眠りを妨げるものは控える

- ◎就寝3〜4時間前のアルコールやカフェイン
- ◎就寝1時間前の喫煙

3. 就寝1時間前より照明をおとし、明るい光を避ける

- ◎テレビ、ビデオ、パソコン、スマホ、LED照明、コンビニ

4. 午前零時までには床に就く

- ◎深い睡眠をとるには遅寝は禁物

5. 朝一定の時刻に起床する

- ◎光を浴びる(休日の遅起きは2時間まで)

6. 規則正しい食事(特に朝食が重要)

- ◎就寝前2時間の食事は控える

7. 規則的な運動

- ◎夕食後(就寝3〜4時間前)の軽い運動が最も効果的

8. 昼食後15〜30分間の昼寝(仮眠)

- ◎夕食以降の仮眠はかえって悪影響

日本人の睡眠時間は短いのでは？

睡眠時間の国際比較では、欧米をはじめ多くの国々が8時間を超えているのに対して、日本では7時間30分以下という調査結果もあり、日本人の短さが際立っています。

原因の第一は「24時間社会」に伴う夜の明るい光です。不規則な生活や過度のストレスによる自律神経の乱れも加わります。人間は、起床から16時間過ぎると、脳内にメラトニンというホルモンが分泌され、眠たくなります。例えば、朝6時に起きると、16時間後の22時には自然と眠たくなるのです。ただ、地球の1日が24時間に対して、25時間で1日の体内時計を毎日1時間早めなければなりません。起床後、朝の光を浴びたり、朝食をきちんと食べたたり、規律ある生活が大切なのは、体内時計を地球時計に合わせリセットするためなのです。夜になってコンビニの明るい光を浴びたり、寝床でスマートフォンをいじったりすると、眠りを誘うメラトニンの分泌が弱まり、スムーズな眠りを妨げられるのです。



久留米大学 学長 内村 直尚 (うちむら なおひさ)

精神医学、睡眠医学 (医学博士)

1982年久留米大学医学部卒業。86年同大学大学院医学研究科修了(医学博士)、87年5月から89年4月までオレゴン健康科学大学(米国オレゴン州)留学。帰国後、久留米大医学部神経精神医学講座助手、講師、助教授を経て、2007年4月、同講座教授に就任。11年4月から13年3月まで同大学病院副病院長。12年4月同大学高次脳疾患研究所長、13年4月同大医学部長、20年1月現職。

子供の睡眠不足も深刻では？

欧米に比べ、日本の子供たちの睡眠時間が短いのは事実です。睡眠時間が長いほど、眠りにつく時刻が早いほど、成績がよいという報告があります。

子供たちの睡眠不足は、幼児期からの生活習慣や塾通いなどもあって、容易に解決できそうにありませんが、成長や発達に密接に関係しており、本当に心配です。

成人になると、睡眠不足や不眠は、健康面への悪影響が大きく、がんや

高血圧、糖尿病、うつ病、認知症、肥満などのリスクを高めます。睡眠時間と死亡率の関係では、7時間を境に、睡眠時間が短くても長くても死亡率が高くなるというわれ、睡眠時間とうつ病リスクの関係でも同じ傾向が見られます。多くの人に先に紹介した「8か条」を励行して「良い睡眠」の効果を実感していただき、健康増進を目指してほしいと思います。それでも、ぐっすり眠れない場合は、ぜひともかかりつけ医に相談してみてください。

感染症に負けないためには？

COVID-19が広がっています。ウイルスに対する免疫力をつけるには、質の高い睡眠が最も大事です。マスクをしたり、手洗いも大事ですが、感染後に発症するかどうかは、その人の免疫力の強さが鍵を握ります。今は、自由に人と会えないし、飲みにも行けません。常にストレスを感じます。しかし、眠っているときは悩まなくて済みます。ストレスを和らげ、免疫力を高めるためにも睡眠が大事なのです。