

# 毎日、ぐっすり眠れていますか??

(発行責任者)OTG健康保険組合

(文責)大西 昭彦

「睡眠」は心身の疲労を回復させるために必要不可欠なものです。  
しかし、日々の生活の中で睡眠時間はともすれば犠牲になりがち・・・。  
「睡眠」が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活へ支障が生じてきます。  
**「睡眠」にもっと目を向けてみましょう!**

## 睡眠のメカニズムを知ろう!

ヒトの睡眠・覚醒リズムは脳の中にある**体内時計**によって制御を受けています。  
「睡眠」と「覚醒」を調整するために、体内時計は生体機能を総動員しています。



活動する日中には脳の温度を高く保ち、夜間は体から熱を逃がして脳を冷やします。



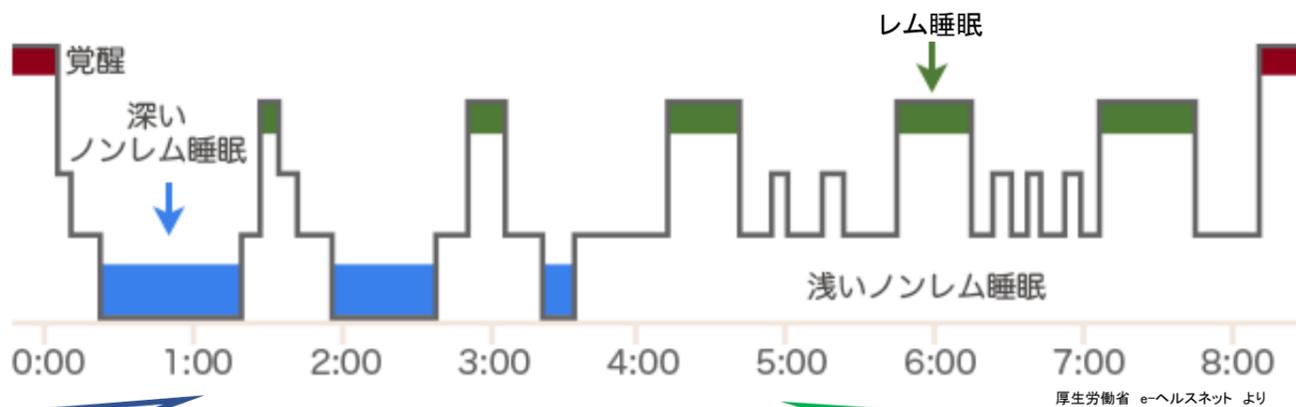
朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まります。

脳の温度が下がるのと同じ頃、睡眠を促す作用のある**メラトニン**というホルモンが分泌され始めます。

## 夜間の睡眠パターン

睡眠は決して「脳全体が一様に休んでいる状態」ではありません。眠っている間にも脳活動はさまざまに変化します。ヒトの睡眠は「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」という質的に異なる二つの睡眠状態で構成されています。

- **ノンレム睡眠**・・・脳波活動が低下し、脳が休んでいる睡眠。睡眠の深さにしたがって更に4段階に分けられる。
- **レム睡眠**・・・全身の筋肉が弛緩し、身体を休める睡眠。脳波活動が比較的活発で夢をよく見る。



深いノンレム睡眠から始まり、睡眠の前半で集中的に脳を冷却し休ませます。  
**ここでしっかりと眠ることが大切です。**

睡眠欲求が低下する朝方に向けて徐々に浅い「ノンレム睡眠」が増え、その間に約90分周期でレム睡眠が繰り返し出現します。

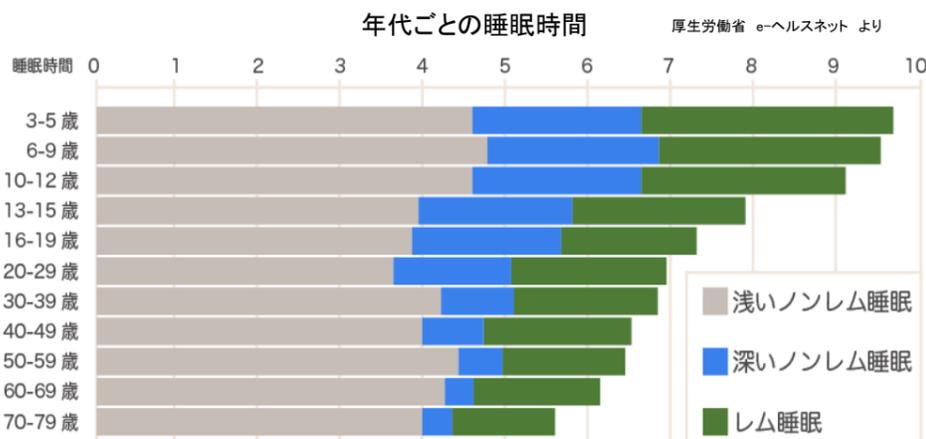
## 年齢とともに睡眠は変化する

### ●睡眠が浅くなる●

深いノンレム睡眠が減って、浅いノンレム睡眠が増えるようになります。そのため、ちょっとした尿意や物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。

### ●「早寝早起き」になる●

高齢者では若い頃に比べて「早寝早起き」になります。これは、体内時計の加齢変化により、睡眠だけでなく、血圧、体温、ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになるためです。  
眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝できないようであれば床から出て、朝の時間を有意義に使いましょう。

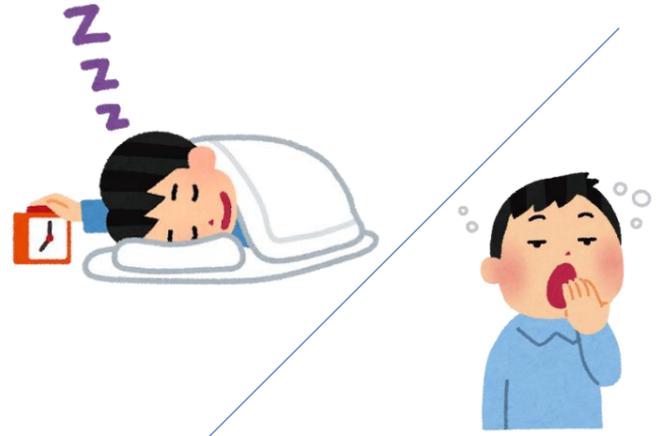


年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。

# 休日の寝だめは逆効果！

休日に十分寝たはずなのに、休日明けも眠気や疲労感がとれないという経験はありませんか？平日は会社や学校のために決まった時間に起きるけれど、休日は疲労回復のために寝ただけ寝る！という方は、実は**体内リズムの乱れを引き起こし、逆効果**となっています。

この「平日と休日の就寝・起床リズムのズレ」の時間が大きいほど体内リズムが大きく乱れ、軽い時差ボケのような状態に。休日も平日と同じ時間に起床し、30分以内程度の短い昼寝をしたほうが、体内リズムが乱れることなく寝つきもスムーズで、休日明けの眠気や疲労度を感じにくくなります。



## 質の良い睡眠をとるコツ

規則正しい時間に起きて朝の光で体内時計をリセット



日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを

9:00

ライフスタイルに合わせた運動習慣(夕方が理想的)



夜のPCや携帯のブルーライト、明るい光は禁物  
暖色系の蛍光灯を

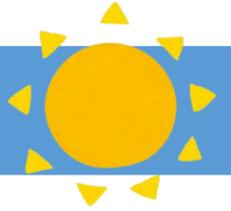
21:00



毎日、規則正しい時間に入床を

6:00

朝食をしっかり食べて脳にエネルギーを補給



12:00

15時までの30分以内の昼寝で午後の眠気を解消



18:00

入浴は就寝2~3時間前が理想的



就寝前の食事・喫煙・飲酒・カフェイン摂取は避けて

0:00



## それでも、どうしても眠れない時は医療機関に相談してみましょう！！

「1.長期間(1か月以上)にわたり、夜間の不眠が続き」  
「2.日中に精神や身体の不調(倦怠感・意欲低下・抑うつ・頭痛・めまい・食欲不振)を自覚して生活の質が低下する。」  
この2つが認められたとき**不眠症**と診断されます。

大部分の不眠症にはそれぞれ原因があり、対処法も異なります。

特に、**睡眠時無呼吸症候群**\*1・**レストレッグス症候群**\*2・**周期性四肢運動障害**\*3・**うつ病による不眠や過眠**などは専門施設での検査と診断が必要です。

これらの睡眠障害が疑われる場合には日本睡眠学会の睡眠医療認定医や精神科医への相談をおすすめします。

大切なのは、眠れないことを一人でくよくよ考えないこと。  
その心配する気持ちそのものが不眠を悪化させ、心身に悪影響を与えてしまいます。  
精神科へ行くのは気が重いという方は、まずはかかりつけ医にご相談下さい。

\*1 睡眠時無呼吸症候群…睡眠中に呼吸が止まってしまい、身体が酸欠状態になるため睡眠が中断する。再び眠り出すと呼吸が止まってしまうため深い睡眠をとれず、慢性的な睡眠不足状態となり昼間の眠気が出現する。

\*2 レストレッグス症候群…むずむず脚症候群とも呼ばれ、主に下肢に不快な症状を感じる病気。じっとしている時に脚の内側から不快感が起こり、脚を動かすと和らぐといった特徴がある。

\*3 周期性四肢運動障害…睡眠中に片足あるいは両足の不随意運動(ピクピク)が周期的に起こるため、頻回に脳波上の覚醒反応を生じ、夜間の不眠や日中の過眠が生じる病気。