

# 学ぼう！働く世代の睡眠 第4回

## 質の良い睡眠の取り方

### うまく眠りにつく方法

#### メラトニンの分泌の変化

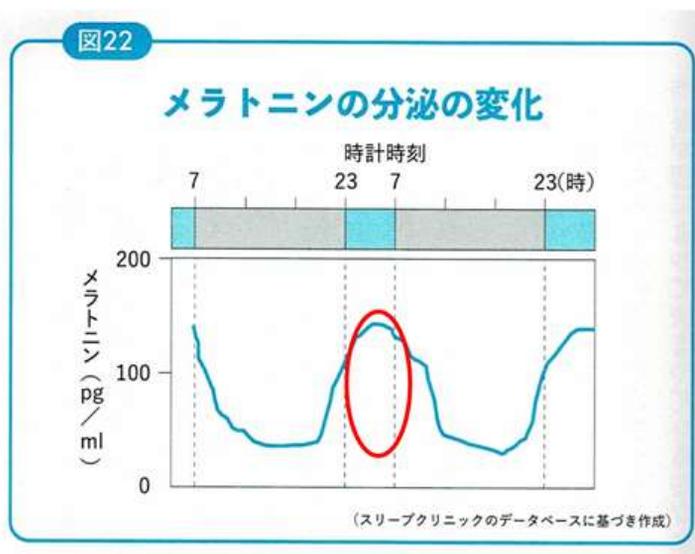


図1：遠藤拓郎 「世界一の「睡眠の専門医」が教える！ 75歳までに身につけたいシニアのための7つの睡眠習慣」 横浜タイガ出版 2021年 P108～109

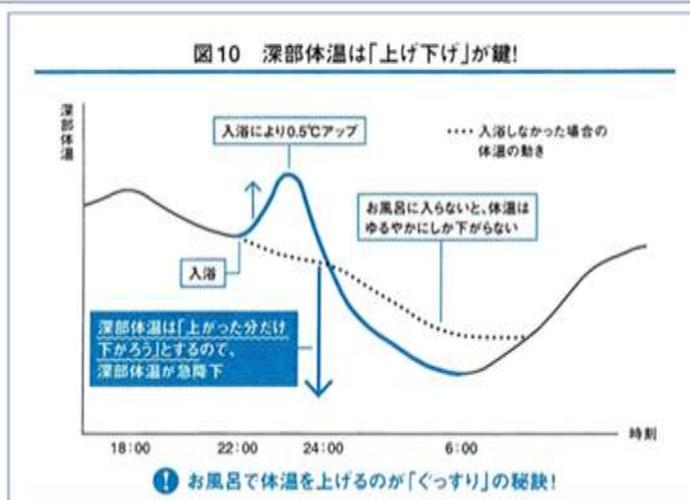
メラトニンというホルモンと関係が深く、メラトニンが多く分泌される0時から6時の時間帯が最も眠りやすい時間帯になり、この時間帯こそが「睡眠のゴールデンタイム」です。

# 学ぼう！働く世代の睡眠 第4回

## 質の良い睡眠の取り方

### 湯船につかる

#### 深部体温は「上げ下げ」が鍵！



入浴で0.5℃上がった深部体温が元に戻るまでの所要時間は90分

深部体温：内臓や脳の身体の内側の温度

図2：西野精治 「スタンフォード式 最高の睡眠」 サンマーク出版 2017年 P131

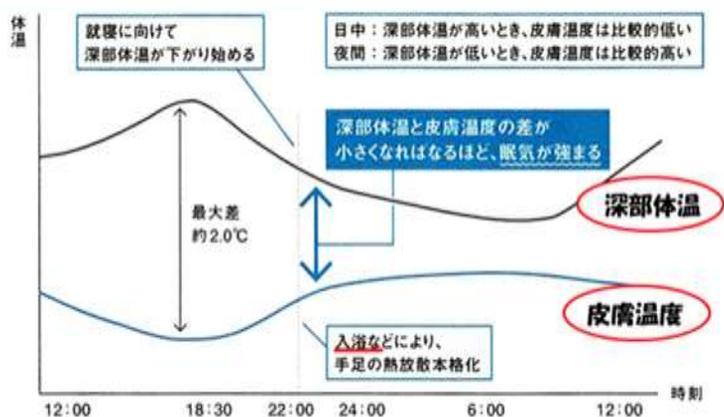
寝る90分前に入浴を済ませておけば、その後さらに深部体温が下がっていき、皮膚温度との差も縮まり、スムーズに入眠できます。

# 学ぼう！働く世代の睡眠 第4回

## 質の良い睡眠の取り方

### 湯船につかる

#### 「深部体温」と「皮膚温度」の差が縮まると眠くなる



❗ 深部体温が下がると同時に、手足が温かくなることがポイント！

深部体温は日中高く夜間低い

手足の温度（皮膚温度）は全く逆で、昼に低く夜間高い

図3：西野精治 「スタンフォード式 最高の睡眠」 サンマーク出版 2017年 P115

質の良い眠りであれば体温が下がります。  
この体温の低下が睡眠には欠かせません。  
健康な人の場合、入眠前には手足が温かくなることで  
皮膚温度が上がって熱を放散し、深部体温を  
下げています。この時、皮膚温度と深部体温の差は、  
2℃以下に縮まっています。

つまりスムーズな入眠に際しては深部体温と  
皮膚体温の差が縮まっていることが鍵になります。

# 学ぼう！働く世代の睡眠 第4回

## 質の良い睡眠の取り方

眠くない時はベッドからはなれる

不眠に悩んでいる人は、「寝られない」「眠らなくては」という不安にとらわれがち



眠れないまま長い時間を  
寝床ですごしていることが多い。



無意識のうちに、  
寝床が「眠れなくて苦しいところ」と  
思いこんでしまい、  
寝床に入るだけで不安で  
落ちつかなくなってしまう。



ますます不眠になる…

図4：西野精治 「図解 眠れなくなるほど面白い 睡眠の話」 日本文芸社 2021年 P125

## 質の良い睡眠の取り方

睡眠のクオリティを上げる  
3つの「体温スイッチ」



- ①就寝90分前の入浴！  
0.5°C上がった深部体温が  
元に戻るまでの所要時間は90分です。
- ②足湯に秘められた驚異の「熱放散力」！  
「足湯」で足の血行を良くして熱放散を  
促せば、入浴と同等の効果があります。
- ③体温効果を上げる！  
「室内コンディショニング」  
⇒快適な室温にしましょう。

## 質の良い睡眠の取り方

天気に関わらず朝の光を浴びる



①朝の太陽の光には

「体内時間を1時間早める機能」

つまり「体内時計の調節機能」があるのですが、またもう一つ大事な役割があります。それは

「メラトニンの分泌を抑える働き」です。

②朝の太陽の光を浴びることに

よって、メラトニンの濃度が

「眠気が消失するレベルまで」

一気に下がります。

出展：遠藤拓郎 「世界一の「睡眠の専門医」が教える！ 75歳までに身につけたいシニアのための7つの睡眠習慣」 横浜タイガ出版 2021年 P89

【寄稿者】福岡 悦子（ふくおか えつこ）先生

元山陽学園大学看護学部教授 看護学部長  
新見公立大学非常勤講師