

# 良質睡眠コラム vol.1

朝晩の寒暖差や気圧の変化、夏から秋への季節の変わり目では自律神経バランスが乱れることから睡眠に問題が生じている方が増えています。

## 睡眠の役割について



健康状態を支えるためには食事と運動と睡眠が大事です。

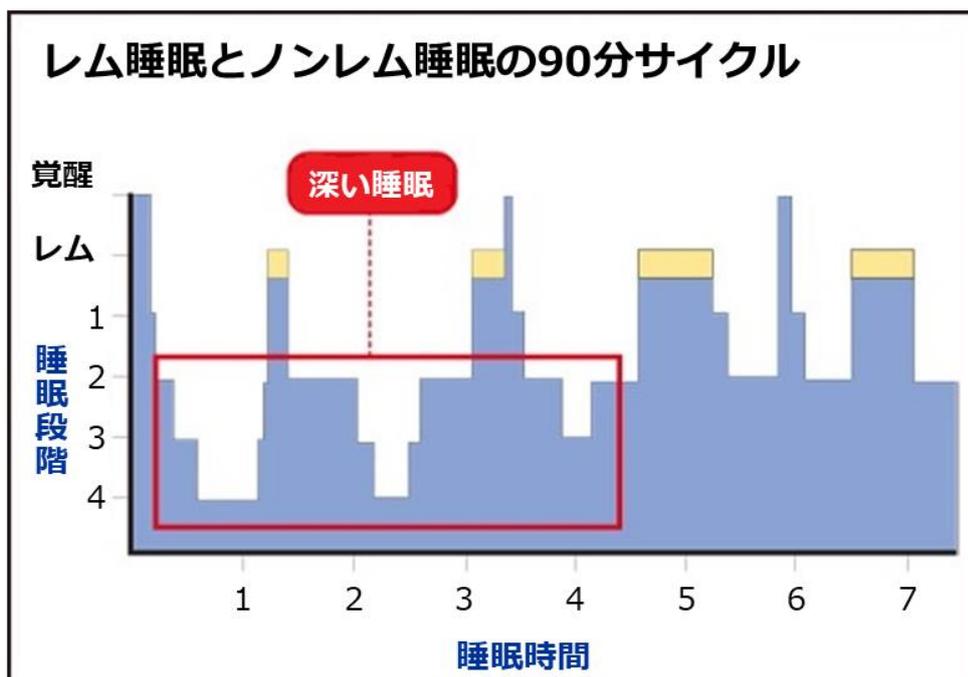
睡眠には組織の修復や増幅(病気やケガをなおす)、免疫や代謝に関わる部分、身体を回復させて明日への活動準備をしたり、情報処理(記憶の整理と定着)など、たくさんの役割があります。

最も大事な役割は「脳の中のゴミを外に出す」ことです。  
私たちの脳(特に神経細胞)は睡眠中も活動を続けています。



国際科学雑誌『BRAIN』 ノースウェスタン大学フェインバーグ医学院の研究より

睡眠中、神経細胞は脳髄液を動かして、覚醒時に生じたゴミ(代謝の時にできた老廃物)を押し流します。脳のゴミとはアミロイドBのことです。アミロイドBが脳内に溜まると認知症が発症するといわれています。神経細胞は、脳内にゴミが溜まり認知症などの神経変性疾患にならないように、脳の大掃除をしているのです。



レム睡眠(脳を創り育てる)とノンレム睡眠(脳を守り修復する)があり、レム睡眠は身体が弛緩して夢をみる＝浅い眠りで、ノンレム睡眠は深い眠りです。

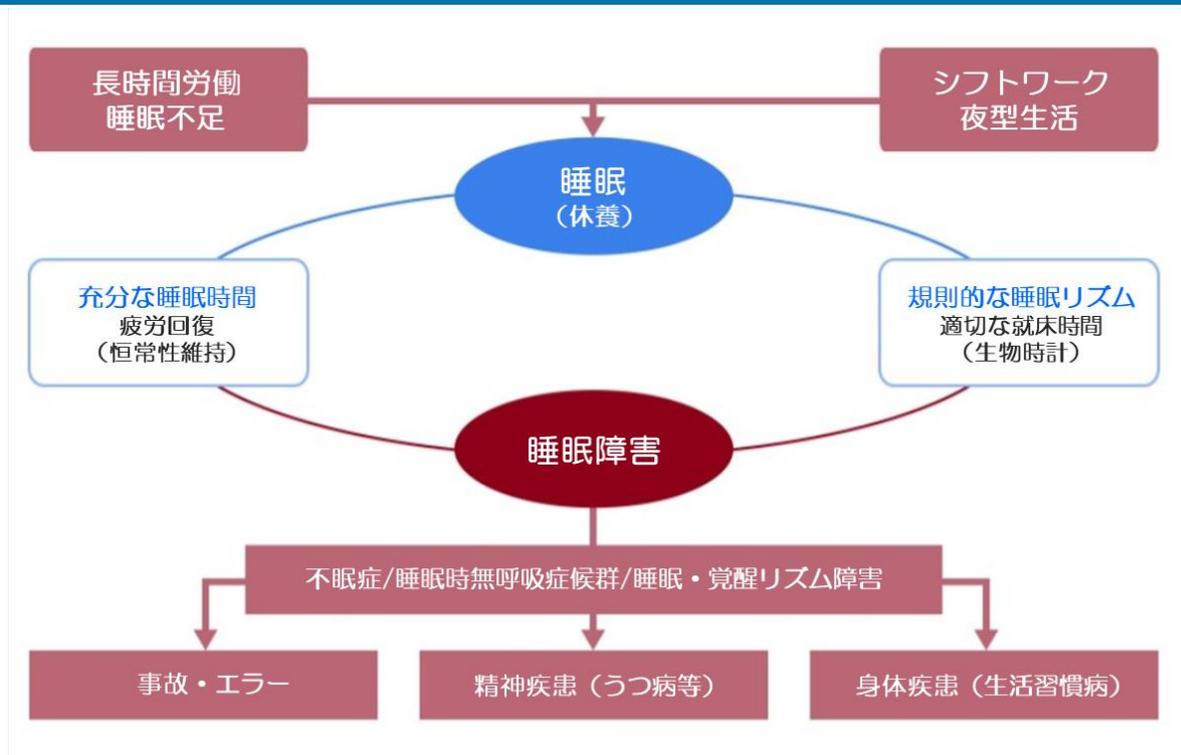
レム睡眠とノンレム睡眠は90分周期で繰り返されます。

入眠直後にあらわれるノンレム睡眠が最も大事です。1回目のノンレム睡眠の時に成長ホルモン(身長を伸ばして筋肉をつくり脳の発達や記憶などにも関係するホルモン)が分泌されます。子どもにとっては身長を伸ばしたり脳や心の発達発育に必要なホルモンですが、大人にとってもストレスで傷ついた神経を修復したり、肌や髪の毛を綺麗にするなど美容効果やダイエット等にも大事な成長ホルモンです。

睡眠には身体のメンテナンス、ストレス発散、記憶の固定など、様々な役割があります。

睡眠不足や睡眠の質に問題がある、睡眠覚醒リズムが乱れると、身体の不調につながります。

## 睡眠習慣と睡眠障害(睡眠関連疾患)

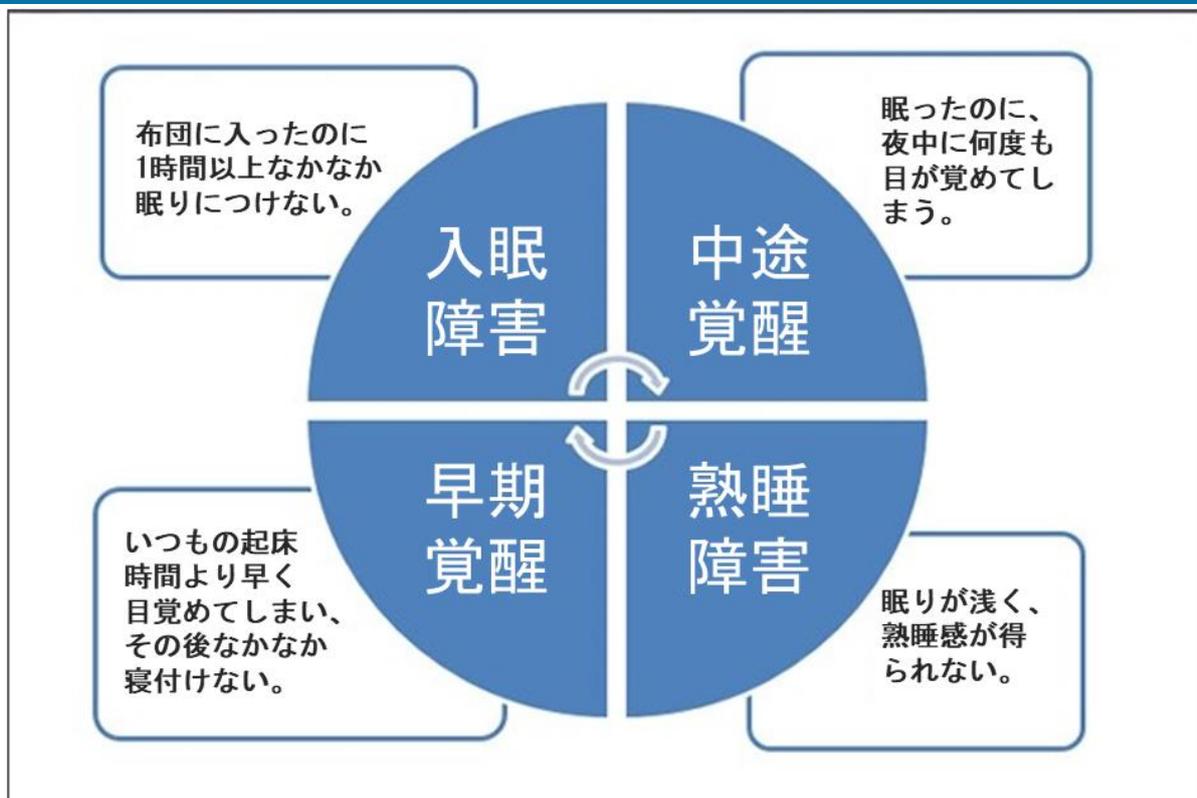


厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイトより

慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。

慢性的な寝不足状態の方は糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。

## 不眠症の4つのタイプ



なかなか寝付けない、夜中に何度も目を覚ます、熟睡できないなどの不眠症状に悩む人は成人の約30%。

日本人の5人に1人は深刻な症状であり睡眠外来受診を希望されています。

眠る機会や環境が適切であるにも関わらず、上記のような症状を訴える場合は不眠症と定義されます。

## 睡眠衛生＝不眠症のファーストライン

睡眠を健康的に保つために必要な生活習慣、行動様式を包括させた総称的な概念として睡眠衛生があります。

### <生活習慣の中での食事と嗜好品と運動について>

- ◆規則正しい食事時刻を守る
- ◆朝食を欠食しない
- ◆野菜類の摂取を心掛ける
- ◆清涼飲料水やファーストフードや高度精製穀物(酵素や栄養素が取り除かれた穀物)を避ける
- ◆乳酸菌などプロバイオティクス(適正な量を摂取すると健康上の利益をもたらす生きた微生物)の習慣化
- ◆鉄分の積極的な摂取
- ◆タンパク質や魚類(オメガ3)の摂取
- ◆日中の十分な水分補給
- ◆就寝前は過度な水分は控える
- ◆カフェイン(就寝時刻の4時間前に飲み終える)
- ◆アルコール(就寝時刻の3時間前に飲み終える)
- ◆喫煙(就寝時刻の30分前に終える)

### <光刺激をとともなう光環境について>

- ◆就寝前のディスプレイ使用を回避する
- ◆夕方以降の白色光や強い暴露を予防する

- ◆ 日中の十分な強度の光と十分な時間の光暴露

## <寝具や睡眠環境工学の分野における就寝環境について>

- ◆ 適切な温度と湿度の寝室環境
- ◆ 40 dB 以下の騒音
- ◆ 可能な限りの暗さ
- ◆ 体圧分散できる寝具
- ◆ 放湿性を持つ寝具やパジャマ(夏でも長ズボンで)

## <睡眠習慣とくつろぎの儀式(ルーティン)について>

- ◆ 自分にとって適切な睡眠時間を知ること
- ◆ 自らのリズムに合った睡眠時間帯を知る(睡眠覚醒リズムを整える)
- ◆ 眠くなってから布団に入る(眠くならないのにベッドに行かない)
- ◆ 昼寝は 15 時までの 30 分以内
- ◆ 夕方の午睡はダメ
- ◆ 就寝前はリラクゼーションに努める
- ◆ 入眠儀式を作る
- ◆ ラベンダーの香りなどアロマを活用する
- ◆ マインドフルネスを実施する
- ◆ 居間で悩み事ノートを作る(寝室には寝る以外のことは持ち込まない)

次回からは睡眠の質を悪くする睡眠障害（睡眠関連疾患）やスリープマネジメントなど睡眠の自己チェックや眠れない時の呼吸法など、お伝えしていきます。

睡眠学会専門検査技師  
上級睡眠健康指導士

木下 理恵