

昼間の眠気よ  
さようなら

# はじめまして 快眠生活。

睡眠は私たちの心身の休養・回復に不可欠なものです。忙しくて睡眠時間が確保できなったり、不眠で寝床に入っても眠れない状態が続くと、生活習慣病やうつ病などのリスクを高めることがわかっています。健康長寿を目指すためにも、自身の睡眠を振り返ってみてはいかがでしょうか。

監修 日本大学医学部精神医学系教授 内山 真



## 「一日8時間」は寝過ぎ—？

実際に必要となる睡眠時間は、日中の活動量、年齢、季節などいろいろな条件で変化します。

若い頃はいつまでも眠れていたのに、年を重ねると目覚める時間が早くなったと感じていませんか？人が一晩で眠っている時間は年齢とともに短くなるのがわかっています。一般に、25歳で約7時間あった正味の睡眠時間は、45歳で約6.5時間、65歳では約6時間まで減少します。

日の長い春・夏では短めになり、日の短い秋・冬には延びる傾向があります。したがって「毎晩必ず8時間は眠らなければ」といった思い込みは禁物です。眠く

もないのに必要以上に長い時間を寝床で過ごし、まうと、眠りが浅くなり睡眠の質を低下させてしまうことがあります。

## あなたに最適な睡眠時間は

自分の睡眠時間が足りているかどうかは、昼間の眠気の有無が目安になります。日中の活動に支障を来す程の過剰な眠気がおこらなければ、必要な睡眠時間がとれているといえるでしょう。睡眠時間が5時間以下だったり、9時間以上の場合には、高血圧や糖尿病などの病気になるやすいこともわかっており、ほどほどの睡眠時間が最も健康に良いとされています。

### 朝、目が覚めたら日光を取り入れる

一日のリズムをコントロールしている体内時計は、起床直後の太陽光でリセットされます。リセットから15～16時間後に眠気が起こるようになっていたため、**毎朝決まった時間に起きて体内時計を調整することで、夜眠くなる時間が次第に安定していきます。**

### 昼寝は短く

日中に眠気がある場合、**短時間の昼寝は頭をさっぱりさせるのに効果的**ですが、あまり長く眠ってしまうとかえってぼーっとしてしまうことがあります。日中にごろごろして過ごす、昼夜のメリハリがつかなくなって夜間の睡眠が浅くなる場合があります。



## 不眠や 日中の眠気が 改善されない場合は 専門家に相談を

なかなか治りにくい不眠の背景に、むずむず脚症候群やうつ病などがある場合も考えられます。日中の眠気の背景には睡眠時無呼吸症候群がある場合も多いので注意が必要です。

### こんな病気の可能性も

#### 睡眠時無呼吸 症候群

睡眠時に舌が気道をふさいで呼吸が止まる病気。このため睡眠が浅くなり、日中の強い眠気が出現します。放置すると高血圧、動脈硬化などの生活習慣病リスクが。鼻マスク(経鼻的持続陽圧呼吸療法)を使った治療法が効果的です。

#### むずむず脚症候群

寢床に入ると足にムズムズするなどの不快感が生じ、動かさずいられなくなる病気。このために寝つけません。不快感を和らげる治療薬があります。

#### レム睡眠行動障害

眠りながら夢で見ている内容と同じ行動を取ってしまう病気。悪夢を体験し、大声の寝言、腕を振り回す、蹴る、立ち上がるなどのねぼけ行動が見られます。薬物療法で寝ぼけ行動を和らげます。

## 上質な眠りを誘う生活習慣



### お風呂はぬるめで

寢床に就く前は、温かくして過ごすことが大切です。入浴する場合は40℃程度のぬるめのお湯で、心地よくだるくなる程度に。風呂から出たあとに熱を逃がす働きが活発になり眠りやすくなります。寝る直前に熱い風呂に入ると身体の中まで温まってしまい、身体が目覚めてしまいます。

体内時計の働きで、ヒトの体はふだん眠る2~3時間前になると、手足の皮膚が温かくなり、そこから熱を外に逃がして体内の温度を下げて全身を休息態勢にします。手足が冷たいとうまく熱を逃がすことが困難です。



### 眠たくなってから寢床に入る

意図的に早い時間から眠ろうとすると、かえって寝付きが悪くなります。寝付けないときはいったん寢床を出て音楽を聴くなどでリラックスし、眠たくなってから寢床に就くようにしましょう。



### 日中に適度な運動を

日光を浴びながら適度な運動を習慣的に行うことで覚醒と睡眠のリズムにメリハリがつき、睡眠の質が高まります。過度な運動はかえって睡眠を妨げることとなります。ウォーキングなどの無理なく長続きできる運動がおすすめです。



### 就寝前のタバコやカフェイン、アルコールの摂取はさける

ニコチンやカフェインは、就寝前に摂取すると寝付きを妨げたり睡眠を浅くしたりする働きがあります。また、カフェインやアルコールは夜中に尿意で目を覚ます原因となります。

※眠る3時間からは飲むのをさけよう

カフェインを含む飲み物 (コーヒー、緑茶、ココア、  
栄養・健康ドリンク剤 など)