

健康 ♪ 外来ニュース

よく眠るためには

最も大切なのは、毎朝決まった時間に起床して体内時計のスイッチを押すことです。休日に長寝すると概日リズムが乱れて、休み明けには時差ぼけの状態が起きます。日中は体をよく動かし、うたた寝せず、昼寝は目覚まし時計をセットして30分以内にしましょう。

眠気が最も強まるのは、脳の温度が一旦温まった後に冷えて、その温度差が最大になる時だそうです。体が温まる運動は寝る3時間前までに、夕食、入浴は寝る2時間前までに済ませて、脳が冷え切った頃に布団に入るのが最善策です。寝る直前の飲酒、喫煙、カフェイン入り飲物、スマホを見る(ブルーライトを浴びる)などは、入眠を妨げます。

睡眠のしくみを知る

日本人の5人に1人、高齢者の3人に1人が睡眠に不満を持っています。日本の働き盛り世代の睡眠時間は、7割が6時間台、4割が6時間未満と、世界平均と比べて1時間程短いためか、通勤途中の乗物内で居眠りする方をよく見かけます。しかし、不眠(症)とは、単に睡眠時間が短いだけではなく、①長期間にわたり睡眠障害が続き、②日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下した状態をいいます。

睡眠のしくみ①: 入眠時刻は朝の太陽光が決める

日本人の覚醒・睡眠サイクル(概日リズム)は24時間10分とされ、毎日約10分づつ遅れます。起床して太陽光を浴びると、目の奥の脳(視交叉上核)にある体内時計がリセットされ、松果体メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が停止して覚醒し、14～16時間後には再びメラトニンが分泌されて眠くなるという24時間リズムが作られます。例えば朝6時に起きる人は夜8～10時に眠くなるリズムができます。さらに朝食を定刻に摂ると、全身の細胞に在る体内時計もリセットされて、活動を開始します。

睡眠のしくみ②: 熟睡感は眠り始めの2～3時間が決める

眠ると約90分間のノンレム睡眠(脳が休んでいる深い眠り)に続いて約30分間のレム睡眠(眼球が素早く動き[Rapid Eye Movement]、脳が夢を見る浅い眠り)が訪れます。その後はノンレムとレムを交互に繰り返し、次第にレムの比率が増えて朝を迎えます。入眠後2～3時間の間にしっかりノンレム睡眠がとれるように、左記を参考に生活改善しましょう。

高齢者の睡眠

脳の加齢変化のため、夕方から眠気が強まって早寝早起きとなり、ノンレム睡眠が減って眠りが浅くなりがちです。眠れないことに焦りや不安を感じることも多くなります。社会活動の減少、持病、薬の副作用、うつ、認知症も不眠の原因になります。睡眠薬は依存性、ふらつき等のリスクがあるベンゾジアゼピン系(ハルシオン、デパス等)を避け、最小限の使用に留めます。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康 ♪ 外来

水曜日 14:00～17:00(要予約)

担当: 中嶋