

よりよい睡眠のために 日常でできる工夫

代々木病院
竹内 真弓

注意：現在睡眠導入剤を飲まれている方は、ご自分の判断で睡眠導入剤を中止することは絶対におやめください。必ず医師とご相談ください。

皆さんは良い睡眠をとれていますか？睡眠についての医学的な見解は時代とともに変わってきています。20年ほど前は、一日8時間睡眠がよいと言われ、誰でも8時間とるのが理想とされていました。しかし現在では睡眠の長さは人それぞれであり、必ずしも長ければよいというものではありません。とはいえ睡眠はとても大事。当院では、睡眠の工夫についてリーフレット（右参照）を作成し、配布しています。

この項では、睡眠の質をご自分で良好に保つ工夫、日常生活で気を付けるポイントなどを私の診療経験から解説したいと思います。

良質な睡眠とは

一般的に睡眠とは、夜自然と眠くなり朝まで眠ることがベストとされています。しかし眠りの状態は毎日一定ではなく、疲労

睡眠力をつけよう！～よりよい眠りで健康に～

注：睡眠導入剤を急に減量することで後遺症が出ることもあります。現在睡眠導入剤を服用している方は必ず医師と相談の上で、自己判断で減量は絶対にしないでください。

#現代人は睡眠時間が短く、浅くなっていることが医学的にわかっています。睡眠はただ休息の時間ではなく、免疫をあげる作業が睡眠中に竹内たり、トラウマや寝うつを出発していく脳の働きも竹内たりしています。睡眠を上手に、質を上げていくことは心身ともに健康になるコツなのです。

#ちょっとした工夫で睡眠は改善できる！

医学的には睡眠は、個人差が大きいこともわかってきました。また日々の工夫で睡眠の質の改善も見込めます。

☐寝る前の2時間はテレビ、パソコン、スマホなどの電気機器の電源を断ちましょう。

☐眠れなくても朝起きて朝の光を浴びることで脳のリズムが整い、睡眠の質が上がります。

☐日中の昼寝は30分までで終わらせましょう。

☐カフェインを含む食品は控える：意外とカフェインを含む飲料、食品は多いです。一度チェックしてみてくださいか？午前中にとって午後とらないようにする工夫をしてみましょう。

カフェインを含む食品：
コーヒー、紅茶、緑茶、烏龍茶、ジャスミン茶、チョコレート、栄養ドリンク類
カフェインを含まない飲料
麦茶、ほうじ茶、ルイボスティー、など

☒トラウマがあった人、悪夢が多い人は特にカフェイン摂取を控えることをお勧めします。
カフェインがフラッシュバックを誘発しやすいことがわかっています。

☐しっかりと運動をこころがけて見ましょう
有酸素運動、ストレッチや散歩など、楽しくできるのが理想です。

☐睡眠のゴールデンタイムは22時から2時です。

☐寝室の気象はどうでしょう？温度、光、音はどうでしょうか？睡眠を妨げているものはありませんか？時計の音、光、外の音がうるさい、ラジオを聴きながら寝ている、など。

☐おなかがいっぱいだと眠りにくいです。
小腹を満たす位の軽食をとるといいです。

☐いびきをかくたりしていませんか？

の度合い、覚醒度、状況や環境の変化などに大きく左右されます。嫌なことがあっても、楽しいことがあっても眠れないことは

だれでも経験していると思います。遠足の前の日に楽しみが過ぎて眠れなくなることもあります。睡眠は身体の疲れをとり、身体機能を回復させる大事な時間であり、不足すると鬱状態やイライラなどの精神的な状態が悪くなることのみならず、心臓疾患、脳疾患など様々な疾病につながることも知られています。なかには5時間、4時間程度で充足した睡眠がとれるショートスリーパー（短時間睡眠でよい体質の方）もおられますが、まずは自分がどれくらいの睡眠をとると体調がいいか、知っておくといでしょう。

まず、以下の4つを考えてみてください。

- 1) 寝つきがいいか悪い
- 2) 浅い眠りかどうか、起きた時に満足度（熟眠感）があるかどうか
- 3) 夜中2時、3時に起きるかどうか（中途覚醒）
- 4) 途中で起きてもまた寝られるかどうか

睡眠をよくするためにできる工夫

【運動】

現代は昔に比べると人間にとって運動が圧倒的に足りません。特にデスクワークなどが多くなっていますので、積極的に体を動かすことを考えたいところです。ただ体を動かすだけではなく、楽しんで行えることも大事です。適度な運動は程よい疲弊を引き起こして充実感をもたらし、生活の満足度を上げます。精神的な作用としてもリフレッシュ効果や抗うつ作用があることも分かっています。睡眠の質とうつ病の関係は二つとりと卵のようなものと言われています。睡眠不足になると鬱になりやすくな

り、鬱になると睡眠の質が悪くなります。アメリカでは、鬱で受診した患者さんはまず運動をすすめられ、それでも改善しないときに抗うつ薬を処方されるのがガイドラインという方針になっています。これは医療の保険制度が日本と違って高いということもありますが、それでも運動で鬱が改善したらそれに越したことはありませんね。

【日常のポイント】

- 日の光を浴びましょう。特に朝の光は抗鬱ホルモン、覚醒に役立つメラトニンを出させる効果があることが解っています。フィンランドなど太陽がでない時期のある国では、家庭に太陽光の波長の光を出すスタンドを常備しているくらいです。脳内の日内リズムを整えることに太陽光が役立ちます。
- 日中30分までの昼寝は、夜の睡眠に影響しないといわれています。
- 寝る2時間前までにテレビ、パソコン、携帯、ゲーム画面を眺めるのをやめましょう。この情報もよく知られるようになりました。電子機器が出すブルーライトが脳を覚醒させてしまい睡眠が妨げられることが分かっています。「そうはいってもやめられなくて」という方も多いのですが、そうすると依存性の問題があるかもしれません。ぜひ一日の使用時間を自分で制限してみてください。
- 入浴はぬるめで入りましょう。夏など、シャワーで済ませる人がいますが、入浴

は水圧で全身の血流がよくなるとてもいい代謝の機会です。毎日でなくてもいいので、日常に上手に取り入れ、リラックスできるようにしてください。その際、寝る前はお湯の温度が高いと交感神経が優位になり返って目覚めてしまいますので「ぬるめゆったり」にしましょう。日々の楽しみに入浴剤を利用するのもいいでしょう。

- 入浴が億劫な方は足湯でも構いません。足だけでもお湯につかると、上半身の血行もよくなります。寝る前の足湯は入眠しやすくなり、朝一番の足湯は目覚めがよくなります。
- 寝室の環境は良好ですか？暑すぎたり、寒すぎたりしていないでしょうか。また音や光はどうでしょうか。街頭や車のライトが入り込むような状況では睡眠も妨げられがちです。音の遮蔽も重要になってきます。一度寝室の環境を見直してみましょう。
- 寝られなくても大丈夫、と気楽に考えましょう。明日のために寝なくて、と考えると逆に緊張が高まって眠れなくなります。「いつか寝られるだろう」と考えて気楽に構えようとリラックスして寝やすくなります。

【食事、飲み物について】

- カフェインを知らずにとっていませんか？一度チェックしてみましょう。カフェインの入っている食物は意外にあります。

一日の適正量を守り、午後は取らない工夫をすると睡眠の質が上がる場合があります。

#カフェインを含むもの：コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、ジャスミンティー、ココア、チョコレート、栄養ドリンク（特に栄養ドリンクはカフェインが大量に入っています。毎日飲むのは控えましょう。依存性がついたりせん妄を起こすことがあります）

#カフェインを含まないもの：デカフェコーヒー（カフェインレス）、ルイボスティー、麦茶、ほうじ茶、野草茶、ハーブティーなど。

- おなかが空いていると眠れなくなります。胃にもたれない程度に、過食とならない程度に、小腹を満たしましょう。
- アルコールに注意。「お酒を飲むと眠れるから」という方がいます。お酒は飲むと眠れるように思われますが、最終的には深い眠りは取れない状態となるためおすすめてできません。また眠るためにお酒を飲んでいると、依存性が付くため量が増えていくなどの問題が出てきます。アルコールがやめられない状態になることを依存症と言います。もしご自分でも「やめたいのにやめられない」、と思われたら精神科受診をお勧めします。アルコール依存症治療の医療機関は管轄の保健所にお問い合わせください。

受診した方がいい不眠

.....

- いびきが大きい。寝ている間に呼吸が止

まるといわれる。

⇒睡眠時無呼吸症候群という病気の可能性
があります。これは寝ている間に首周辺
の筋肉が緩み、舌がのどに落ち込んでし
まっていびきになったり、呼吸が止まっ
たりすることです。ベンゾジアゼピンと
いう種類の睡眠薬や、飲酒が悪化原因と
なっていることがあります。今は無料の
アプリで睡眠時のいびきや無呼吸を測る
ものがありますので、気になる方は一度
ご自分でチェックし受診することをお勧
めします。

• 寝言がひどい。寝た後に動き回るなどし
ても自分では覚えていない。

⇒レム睡眠障害やせん妄という病態が疑わ
れます。また飲んでいるお薬の副作用が
あることがあります。医師に相談をして
ください。

• 夜間にはっきり目が覚めて、朝まで眠れ
ない。

⇒鬱状態などの疑いがあります。このよう
な不眠が何日も続く場合は精神科の受診
をお勧めします。

自宅でできる工夫

• 目の温シップ

⇒暖かいお湯で絞
ったハンドタオ
ルを目に当てて
みましょう。1
0分くらいで冷
めたら再び熱め
のお湯で温めて



シップをします。途中で寝てしまっても
かまいませんが、その際は布団が濡れな
いようにプラスチック容器など入れ物を
用意するといいでしょう。

• ハーブティー

⇒カモミールなどのハーブティーは沈静効
果があります。服薬をしている方は医師
に相談しながら利用しましょう。また自
動車など運転前には飲まないでください。

• アロマオイル

⇒ラベンダーは自然な沈静効果があり、枕
元のティッシュに垂らす、お風呂に数滴
入れるなど、工夫ができます。服薬をし



ている方は医師に
相談しながら利用
しましょう。また
自動車など運転前
には使用しないで
ください。

• 呼吸法

⇒大きく深呼吸するだけでも、リラックス
効果があります。ヨガや気功などの呼吸
法もリラックス効果があるものを取り入
れるにはいいでしょう。

• おまじない

⇒雰囲気、安心感は大事です。民間伝承の
おまじないなど、遊び心で唱えてみま
しょう。ユーモアでリラックスすることが
大事です。

(たけうち・まゆみ＝渋谷区)