

蒸し暑く寝苦しかった夏もようやく終わり、睡眠不足を解消できるとホッとしている人も多いだろう。専門家によると秋の睡眠は特に重要。冬に備えるためにもしっかりと眠っておく必要があるという。睡眠不足が蓄積していくと様々な生活習慣病や心の病気にもつながりかねない。秋の夜長にぐっすり眠るコツを調べてみた。

「秋は一番しっかりと眠っておかなければいけない、睡眠にとって大事な季節だ」と。国立精神・神経センター精神保健研究所の白川修一室長はこう注意を促す。睡眠時間は日照時間などに左右されるため季節によって異なり、夏が最も短い。暑くて寝苦しいこともあり、睡眠不足に陥りがちだ。

夏の不足分を解消

冬はどうか。睡眠時間は長い「睡眠の質は一年で最も悪い」と白川室長は説明する。日中の活動量が減るうえ、寒さで緊張して睡眠中も体が休息できない場合がある。暖房すれば大丈夫と思いがちだが、不眠症は冬に多くなる傾向があるという。

夏も冬も睡眠に適さないからこそ、秋の睡眠が重要になる。夏の睡眠不足を解消しないまま冬に突入すると、体に様々な害を引き起こしかねない。典型的な例として集中力

生活習慣病や心の病を防ぐには

秋にしっかりと眠ろう

や意欲の低下があり、交通事故やうつ病につながるりやすい。高血圧から心臓病などを起こして突然死が増えるほか、免疫機能が低下してがんや感染症にもかかりやすくなる。糖尿病や肥満などあらゆる生活習慣病が睡眠不足と深いかわりを持つ。それでは質の高い睡眠のためには、どんなことに気をつけたらよいのだろうか。

■目標7時間／6時間では不足

まず十分な睡眠時間を確保することだ。疫学調査によると、成人が健康に過ごす上で最適な睡眠時間は約7時間。これより短いと様々な病気の発症率や死亡率が高くなる。一六時間半ならさほど問題はないが、六時間は明らかに不足」と白川室長。いわゆる「寝だめ」には効果はないが、平日の睡眠時間が短い場合は休日に長めに寝ればある程度は

取り戻すことができる。短時間の昼寝も有効だ。昼食後から午後三時までの間に昼寝をすると、それ以後の活動の効率が上がり夜には疲れにくくぐっすり眠れる。最適な昼寝時間は十五分。高齢なら多少長くてもよいが、それでも三十分が目安だ。長すぎる夜にかえって眠れず逆効果になる。快眠セラピストの三橋美穂さんは「ソファに座っ

て目を閉じるだけでも効果が期待できる」と説明する。寝る間際などに興奮を避けるのも重要。まず就寝直前は熱い風呂に入らないようにする。人間は眠るために体温を下げる必要がある。体温が上がるのと眠れなくなる。風呂はぬるめが望ましく、どうしても熱い湯が好きなら就寝の三時間前には済ませておく。ウォーキングなど有酸素運動を

食事は3時間前・昼寝が効果的

すれば夜に眠りやすくなるが、これも夕刻から就寝の三時間前までが目安だ。また食事は、内臓が活発化して神経が休まらなくなるため、就寝の三時間以上前に済ませておくことが望ましい。寝酒も興奮につながるうえ、夜中にのどがかわいたりトイレに行きたくなったりする。コーヒーなどカフェインを含む飲み物やタバコもよくない。テレビゲームや電子メールも興奮の原因となるので避ける。

自分にあった寝具

体のリズムを整えるのも重要で、朝起きたら窓際で食事をしてたり新聞を読んだりして日光浴をすると、体内時計がリセットされて体の周期が整うようになる。朝食や夕食を決まった時間にとるようにするのも有効だ。寝具でもっとも重要なのは枕だ。寝具メーカー、ロフテ

ー（東京・中央）の睡眠改善インストラクター山尾碧さんによると、頭を載せたときの最適な首の部分の高さは二センチ。ちょっとあごを引いてリラックスできる高さが望ましい。「中央が少し低く、左右が高めになっているタイプだと寝返りが無理なく打てる」という。中の詰め物を取り出せる枕を買い、自分にぴったりの高さに調節してみるのも一つの手だ。

ベッドは適度な硬さと反発力、寝返りに十分な広さがあったほうがよい。柔らかすぎると腰が沈むと腰痛の原因になる。寝室の照明にも工夫したい。青白い光は神経を興奮させるので、暖色系の照明を選んだ方がよいという。こうしたことをすべて実践すれば「よく眠れた」と実感できるはず。忙しい現代人にはなかなか難しいかもしれないが、できることから実践してみよう。睡眠障害だから、と安易に薬に頼る前に、改善点はないか点検してみることが大切だ。（本田幸久）

ぐっすり眠るためのコツ

【体のリズムを整える】

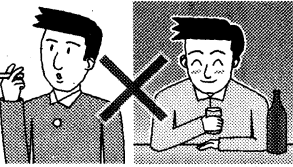
- 起床時刻や朝夕食の時刻を一定にする
- 朝起きたら日光浴をする

【日中はなるべく活発に】

- 午後3時までに15分程度昼寝し、その後を活発に過ごす
- 夕刻にウォーキングなど適度な有酸素運動を

【就寝前に気をつけること】

- コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲料は飲まない
- たばこや寝酒を避ける
- 熱い風呂や夕食は就寝の3時間前までに
- 電子メールやテレビゲームを避ける



【寝室の環境を整える】

- 枕は自分に合った高さのものを選ぶ
- ベッドは適度な硬さと反発力、寝返りに十分なスペースがあるものを
- 寝室の照明には暖色系を
- 「ラベンダー」や「サンダルウッド」などのアロマには安眠効果も
- 布団を敷いて寝る場合はほこりを避けるため空気清浄機を

【その他】

- 眠れないときは無理せず、本を読んだりして眠くなるのを待つ

睡眠不足がもたらす健康への影響

- 集中力や記憶力、意欲の低下
- 高血圧、心臓病、脳卒中
- 肥満、糖尿病
- 免疫機能の低下によるがんや感染症
- ぜんそくやアトピー性皮膚炎



ひとくちガイド

《ホームページ》

健康につながる睡眠のコツを知りたいければ
厚生労働省、健康づくりのための睡眠指針検討会報告書 (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2003/03/s0331-3.html>)

《本》

眠りについて科学的に学びたいければ『快適睡眠のすすめ』（堀忠雄著、岩波新書）