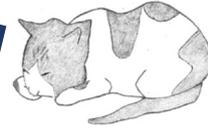


睡眠向上

7つのポイント

～持続可能な健康資産づくりII～



TOKIO MARINE
T M S

1 同じ時刻に毎日起床、発想を逆転

起きることに意識を向ければ良いのです。いかに寝るかばかりに悩む必要はありません。人の体は、起きた時刻から15～16時間後にメラトニンという脳内物質により自然の眠りが出現するようにできています。土曜日、日曜日もなるべく平日と同じ時刻に起きるのがポイントです。疲れていても、平日の起床時刻プラス1～2時間で起きてください。そうすることで月曜日の朝が楽になります。

2 起きたらすぐに光を、寝る前は明るすぎず

起床時刻を一定にしても、布団から出ないで部屋を暗くしたまま過ごしては何も変わりません。起きたらできるだけすぐにカーテンや雨戸を開けて外の光を取り入れ、できれば早いうちに屋外に出ることが体内時計のリセットに有効です。反対に、夜の明るすぎる照明や寝る直前までのスマホやタブレット端末使用は良くありません。

3 8時間睡眠は都市伝説?!

「8時間寝ないとダメ」などと自分を追い込む必要はないのです。必要な睡眠時間は個人差があります。日中の眠気で困らなければ問題ありません。同じ人でも季節、日照時間、気温、湿度などで睡眠は変化します。また、年齢を重ねるにつれて必要とされる睡眠時間は短くなります。睡眠に対しておおらかにかまえて良いのです。睡眠が本当に必要な状態に追い込まれれば、人はどんな状態でも、たとえ歩いていたとしても眠ってしまうことが、これまでの睡眠研究で分かっています。

4 カフェインとのつきあい方

就床前4時間までカフェイン摂取はOKです。コーヒー、緑茶、栄養ドリンクなどに含まれるカフェインには覚醒作用と利尿作用があり、寝る前4時間以内に摂取すると眠れなくなりトイレが近くなります。また、就床前1時間の喫煙は避けましょう。ニコチンは交感神経系の働きを活発にして睡眠を妨げます。

6 朝食と昼寝も大事です

朝食を規則正しくとっていると、朝食の1時間ほど前から胃腸の動きが活発になり、朝の目覚めを促進します。スープ、フルーツからでも良いので、朝食を習慣化してください。15時（午後3時）前の30分以内の昼寝はその後のパフォーマンス向上に役立ち、夜間の睡眠には悪い影響を及ぼさないことが分かっています。

5 アルコールとのつきあい方

睡眠薬代替りのアルコールは、寝つきは良くしてくれるものの深い睡眠を減らすので、睡眠全体の質の悪化をまねきます。続けると同じ量では寝つけなくなり急にアルコールの量が増えやすいことが分かっています。睡眠目的で飲むのはやめ、適量を楽しむようにしましょう。

7 「足のむずむず」も睡眠外来へ

足がむずむずしたり、ほてったりして寝つけないのはレストレスレッグス症候群の可能性があります。足がぴくんとして目が覚める周期性四肢運動障害、激しいいびきと息が止まる睡眠時無呼吸症候群、どうしても日中の眠気が強い場合なども、睡眠の専門治療が必要です。

参考：「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省健康局 / 「睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版」株式会社じほう

東京海上日動メディカルサービス株式会社 医師 織田健司

(C)Tokio Marine & Nichido Medical Service Co.,Ltd.