

スッキリ新年の目覚めを迎えよう！

良い睡眠

とれて いますか？

「忙しい」と睡眠をおろそかにしていませんか？睡眠不足が蓄積すると、心身に悪影響を及ぼす「睡眠負債」を抱えることに。大谷地病院理事長・院長の田尾大樹先生に、睡眠不足を引き起こす心身への影響について話を聞いた。

「眠れない」も「寝すぎ」も×
睡眠と健康の関係

「朝の目覚めが悪くて、一日中気分が乗らない」という経験はないだろうか。「布団に入ってもなかなか眠れない」「十分寝ているのに日中眠気に襲われる」など、老若男女に関わらず、「睡眠」に悩む人は多い。

睡眠には本来、疲労した体や脳を休息させ、回復する働きがある。田尾先生は「近年では、熟睡している間に老廃物を流すという脳の働きが明らかに。認知症のリスクも抑えられるといわれています」と説明する。

一方で、睡眠不足が長く続くと、心身にさまざまな問題を引き起こすことがある。これは「睡眠負債」ともいわれている。「十分な睡眠がとれないことは生活習慣病を引き起こす要因となり、脳血管疾患・心血管疾患などの大きな病気につながることも。ほかにうつ病や不安障害になりやすくなるリスクがあります」。田尾先生によると、うつ病

の患者の実に9割が不眠に悩んでいるそう。睡眠不足は、あらゆる病気のトリガーになるといえる。

寝すぎるとも良くないと田尾先生は話す。「適切な睡眠時間には個人差がありますが、一般的には6、7時間程度とされ、それより長くても短くても寿命は短くなるという調査結果があります」

睡眠の深さは4段階
不眠の状態と要因を知る

適正な時間眠れてさえいればいいのかというと、答えはNO。睡眠中は、浅い眠りと深い眠りを繰り返している。「眠りの深さは大きく4段階に分かれています(図)。睡眠時間は十分でも眠

りが浅いと、昼間も眠気が続く人が多くいます」

田尾先生によると、不眠の診断時には、不眠をもたらす疾患についても問診で探っていくという。「肥満気味の方や中年の男性に多いのが「睡眠時無呼吸症候群」。分かりやすく言うと窒息に近い状態になるというもので、一定期間呼吸が止まると深い睡眠が得られなくなります」

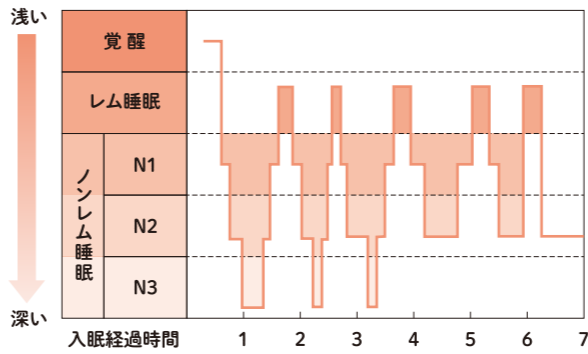
同病院を訪ねる患者さんの不眠要因として最も多いのは「ストレス」だという。感じ方は千差万別のため、日常的にストレスを強く感じている人には、トレーニング(認知行動療法)も行っている。認知行動療法とは、ストレスなどで狭くなった考えや行動を、自身の力で解きほぐすための支援をする心理療法のこと。現在では教育やビジネスなどあらゆる領域で取り入れられている。睡眠は食事と同様に、健やかな身体をつくる上で大切なもの。日頃から睡眠時間を犠牲にしない考え方を身に付けよう。

●不眠が誘発する病気などの例

- 疲労感や倦怠感
- 免疫力の低下
- 生活習慣病 (糖尿病、高血圧、脂質異常症など)
- 肥満
- 不安障害
- うつ病 など



●睡眠の深さと睡眠サイクル



誤解しがちなNG睡眠習慣

ぐっすり寝たいので寝酒を飲む

「寝酒」は熟睡には逆効果。アルコールには利尿作用があるほか、アルコールの分解時に発生するアセトアルデヒドには覚醒作用があるため、夜中に目が覚める原因となる。不眠が慢性的な場合には、酒を飲まず睡眠薬を処方してもらおう。なお、酒と睡眠薬の同時摂取は薬が効きすぎて、事故につながる可能性があるので厳禁。



健康のために早寝早起きする

年齢を重ねるほど早い時間に眠くなり、就寝時間が早くなる傾向にあるが、ここで注意したいのが、全体的な睡眠時間も短くなっていくこと。早寝をすると、その分起床時間も早まるため、まだ暗くて活動しにくい早朝に目が覚め、日中の活動時間に眠くなるという結果にもつながりかねない。早寝早起きをすることで、日常生活の質が下がるのでは本末転倒。若い頃ほど、睡眠時間が必要なくなるのは自然な変化なので、早寝早起きもほどほどに。

眠れないときも寝続けて体を休める

寝床に入ってもなかなか寝つけない……そんなときに、無理に寝続けようとする、眠れないと感じている時間が増え、ますますストレスが増すことに。身体を休めているつもりでも休息には至らないため、一度布団から出る方が正解だ。質の良い睡眠を得るためには、「寝室は寝るための場所」だと脳に認識させることが大切。スマホや本などは持ち込まず、眠くなったときだけ寝室に行くという習慣づけをしよう。

押さえておきたい睡眠TOPICS

ツールやアプリによる睡眠管理

最近は睡眠時間や睡眠の質を記録できるツールやアプリなどが登場している。田尾先生は「アプリは治療にも使うような情報を記録するので、睡眠の状態を知るのに役立ちます。ただし、睡眠の『質』については、日中の眠気や行動への影響を含めて総合的に判断するものです」と話す。データは役立つが過信は禁物だ。



睡眠と腸内環境

大ヒットの乳酸菌飲料を筆頭に、睡眠の改善を前面に出したドリンクがブームに。「腸内細菌と精神疾患の関連性など、さまざまな研究が行われています。腸内環境を整えることは睡眠にも重要だといえます」と田尾先生。健康的な食事が、ストレスだけでなく眠りの質を上げることは確かなようだ。



先生からのアドバイス

「睡眠薬には頼りたくない」と感じる人は多いと思いますが、不眠の要因は人によって異なるため、治療法もさまざまです。「睡眠が原因で日常生活に支障をきたしている」という場合は、精神科や睡眠外来の受診も考えましょう。



医療法人 重仁会
大谷地病院
理事長・院長
田尾 大樹氏

北海道大学医学部医学科臨床指導教授、精神保健指
定医、日本精神神経学会専門医・指導医、日本認知症
学会専門医・指導医、精神保健判定医、日本医師会認
定産業医、臨床研修指導医、日本認知症予防学会專
門医、日本精神科救急学会指導医