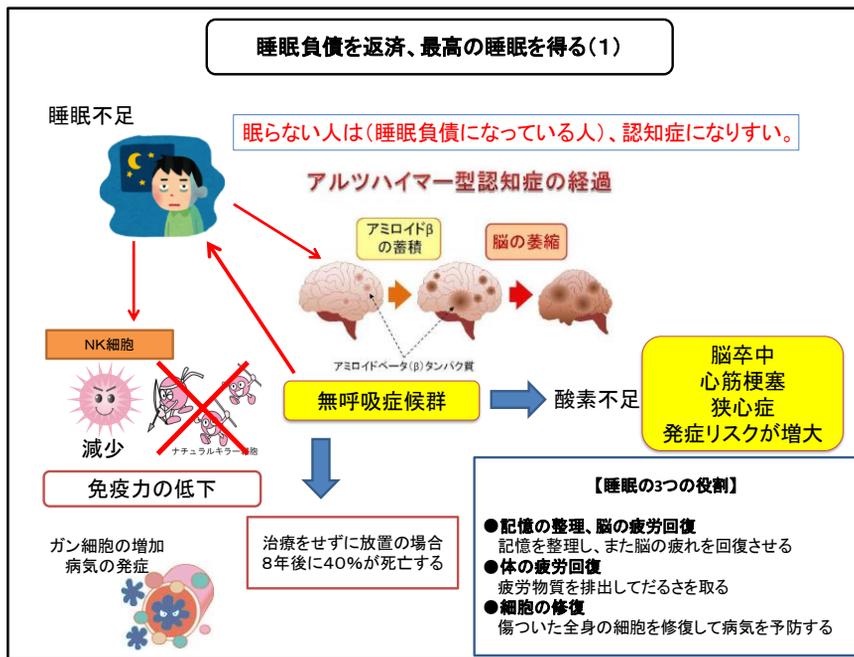


真の健康管理について

(その9 睡眠編)

徳島県隊友会 美馬支部長
藤 洋 一



勤勉と評されることが多い日本人ですが、その国民性を反映してか睡眠時間が世界的に見ても極端に短いといわれています。アメリカの国立睡眠財団（NSF）が公表した、健康を維持するために必要な最も適切な睡眠時間が大人で7～9時間であるのに対し、日本人では睡眠時間が6時間以下の人が約4割にも達しています

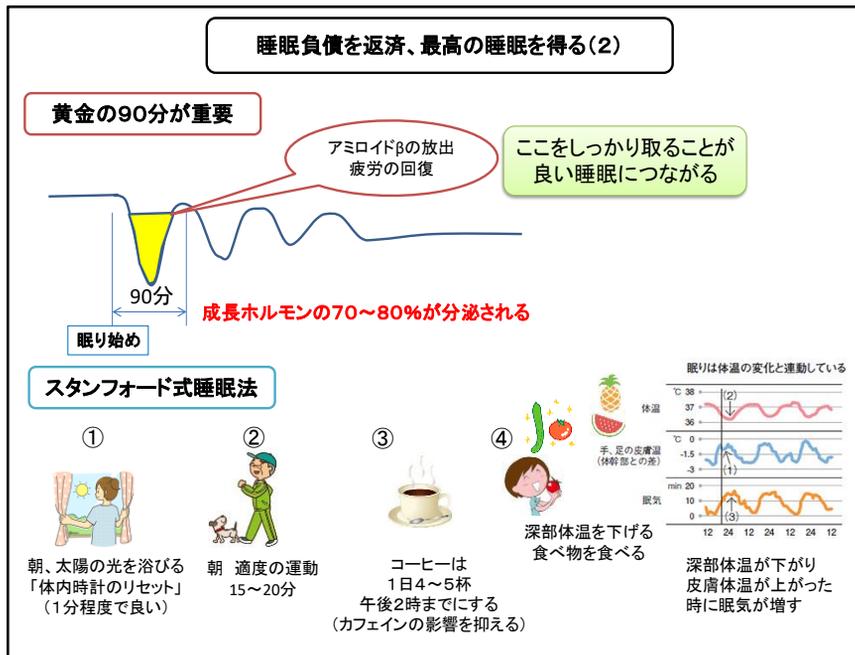
睡眠は脳や体の疲れを回復させたり、傷ついた全身の細胞を修復するなど、3つの役割により心と体のメンテナンスを行う等、極めて重要です。

【睡眠の3つの役割】

- 記憶の整理、脳の疲労回復——記憶を整理し、また脳の疲れを回復させる
- 体の疲労回復——疲労物質を排出してだるさを取る
- 細胞の修復——傷ついた全身の細胞を修復して病気を予防する

睡眠不足になると、脳の中に発生するゴミ（アミロイドβ）を排出することができずにアルツハイマー型認知症を発症しやすくなります。また、免疫細胞も減少し病気の発症リスクが高くなります。

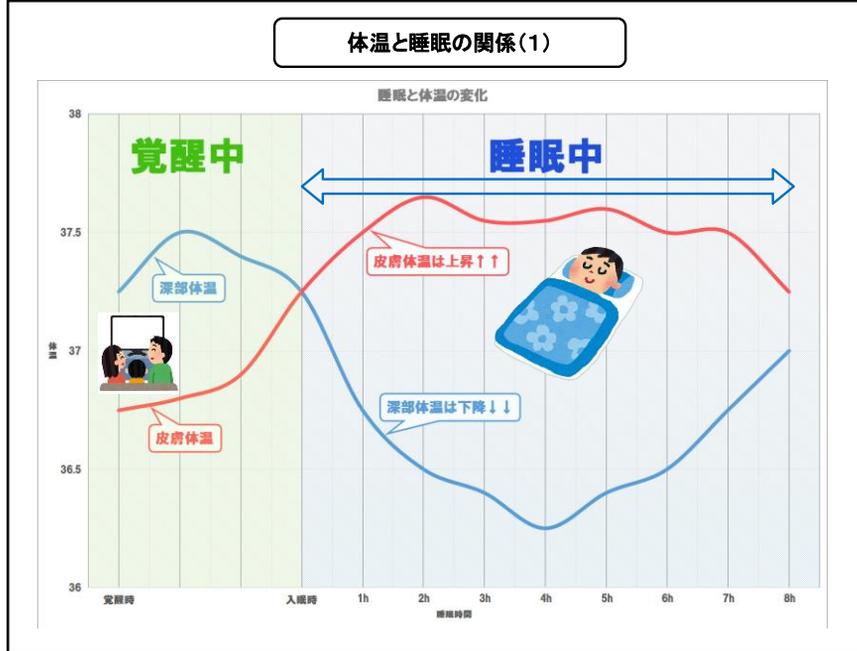
無呼吸症候群の人は寝不足と並行して酸素が不足して脳卒中、心筋梗塞、狭心症等の発症リスクが増大する危険性があります。これを治療しない場合8年後に40%が死亡するといわれています。



それでは、どうすれば睡眠負債を解消できるのでしょうか。良質な睡眠を得るには眠り始めて90分が重要と言われております。「黄金の90分」と言われる深い眠りの間に、人間は体の維持に必要なホルモンを分泌すると言われております。この90分をしっかりと寝ればアミロイド β を排出することができるそうです。

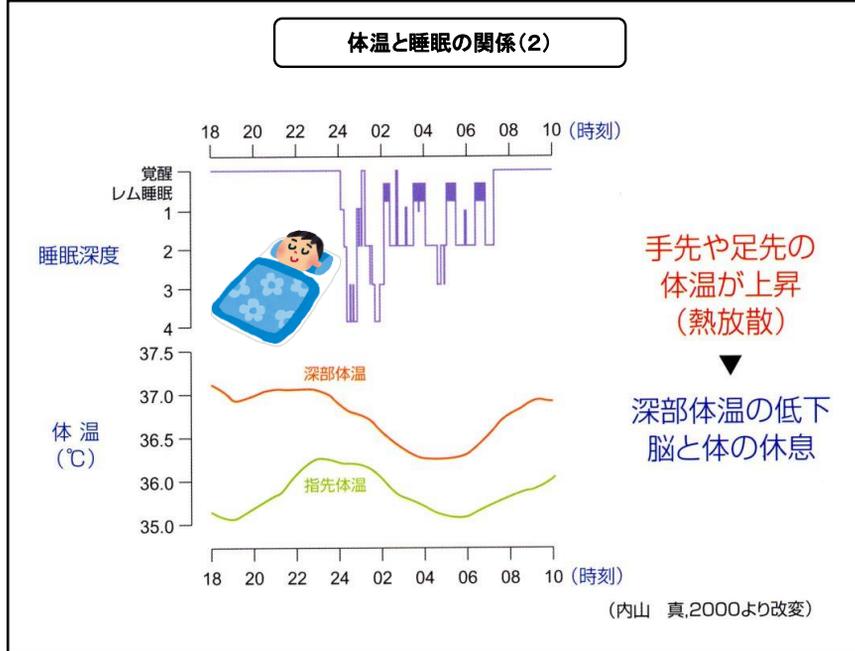
深い眠りを得る方法として、スタンフォード式睡眠法を紹介します。

朝、太陽の光を浴びて「体内時計をリセット」すること。朝、適度の運動をする。コーヒーは1日4~5杯程度で午後2時までとしカフェインの影響を抑えたり、夜はトマト等の深部体温を下げる食べ物を食べるといったものです。



睡眠と体温の関係を図で説明しますと、我々が覚醒している間は深部体温が高く、皮膚温度が低くなっています。睡眠中は皮膚温度が上がり深部体温が下降してきます。

皆さんも眠くなると手が温くなる現象を経験されているかと思います。



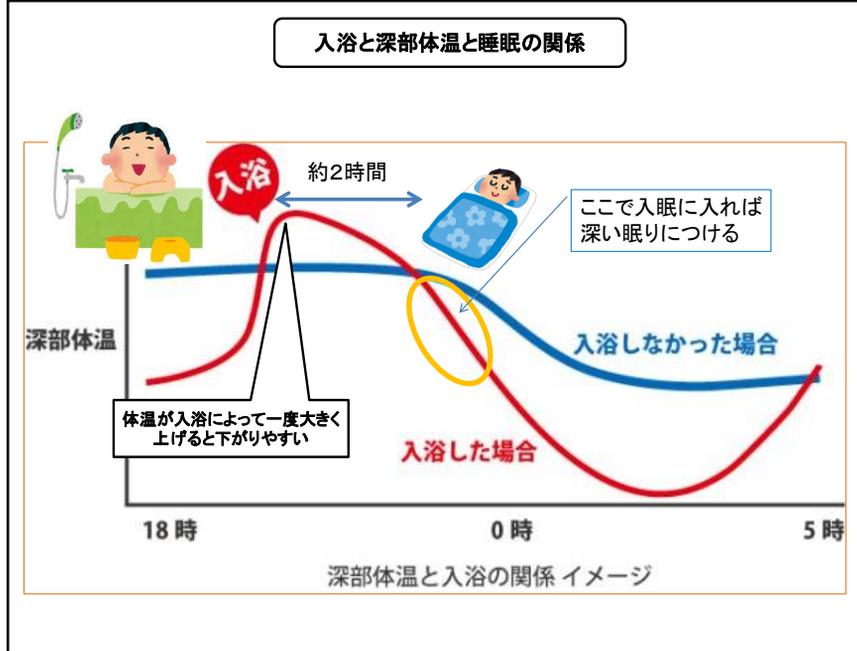
睡眠は、1.5時間サイクルで眠りが深くなったり浅くなったりしていると言われています。

睡眠に入った直後はレム睡眠と言って目が動く状態になります。この時は脳は動いていて体が休んでいる状態です。この時よく夢を見るのです。それからしばらくして眠りが深くなるとノンレム睡眠といわれる脳が休んでいる状態になります。その後だんだんと眠りが浅くなりまたレム睡眠の状態になりまた深い眠りになるのです。

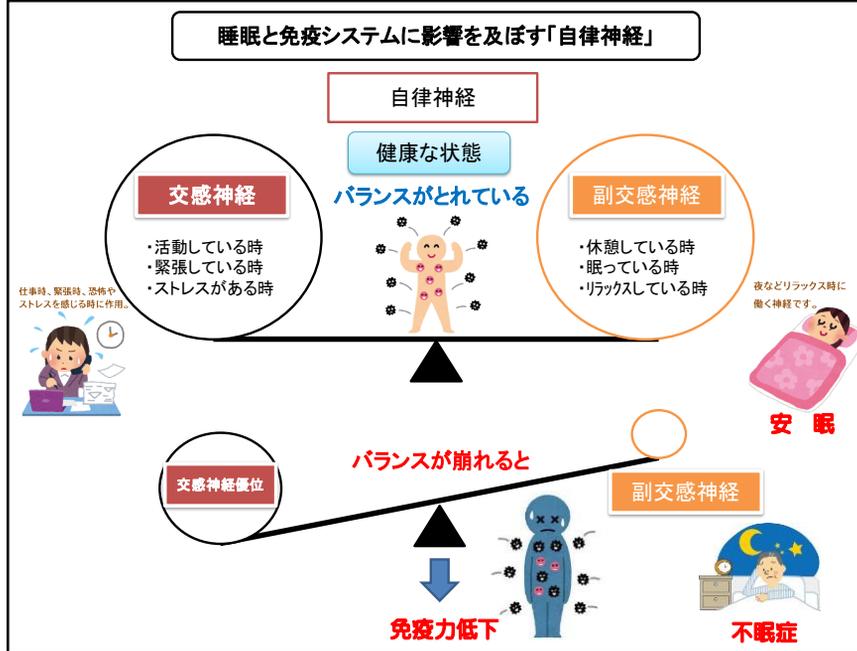
このようなサイクルを繰り返し、朝、目覚めるわけです。

深い眠りの時に目覚まし時計で起こされると、1日中スッキリしないような経験はないでしょうか。眠りが浅くなってスッキリ目覚めれば快適な1日が過ごせると思います。

眠りのサイクルを自覚して、就寝時間、起床時間を習慣化しましょう。



眠りを深くする方法として、入浴があげられます。入浴すると深部体温が大きく上がります。そして、その後一気に体温が下がってきます。その時に就寝すると深い眠りに入ることができるそうです。就寝時間を考慮して2時間前に風呂に入るようにするのがいいです。



最後に睡眠に大きな影響を及ぼす自律神経について説明します。自律神経は大きく分けて**交感神経**と**副交感神経**に分けられます。普段、我々が活動している時は、交感神経が優位に働いています。そして、夜になると副交感神経が優位に働き、体の疲れを取ったり、悪い部位を修復したりします。風邪をひいたときに夜になると熱が出たり、咳が出たりするのは体が病気を治そうと副交感神経が優位になっているからなのです。

この自律神経は、健康な時は双方のバランスが均衡を保っているのですが、片方が優位になりすぎると様々な影響が出てきます。現代はストレス社会と言われるように、交感神経が優位に働いてしまいます。これにより、不眠症になり、うつ病を発症したり、免疫力が低下して各種の病気が発症しやすくなっているのです。

常に意識してリラックスモードにもっていけるように努力することが重要かと思われます。

健康に生活していく上で睡眠は極めて重要です。体の仕組みを認識して健康な生活を送っていくようにしましょう。