

長野松代総合病院医師 前川 智

毎日6時間以上寝ているのに、朝起きると疲れが取れていないというふうなことはありませんか？ それは睡眠の質が悪い証拠かもしれません。

睡眠の質を高める

フランスの英雄ナポレオンや日本の医師で細菌学者の野口英世は、1日3時間の睡眠で十分であったといわれるのに対し、20世紀を代表する物理学者のアインシュタインの1日の平均睡眠時間は10時間といわれているように、個人の体質や生活環境で、最適の睡眠時間は異なると思われます。睡眠で最も大切なのは、睡眠の「量」ではなく「質」を高めること

となのです。睡眠の質は、眠り始めの90分で大きく左右されます。その最初の90分をいかに深く眠るかが重要なポイントです。そして、睡眠の質を高めることはアンチエイジング（若返り）にもつながります。

前回述べさせていたきましたが、睡眠の質を高めるには、メラトニンの分泌を高める生活習慣を身に付けることが重要です。それではその方法について具体的にみていきましよう。まずは生活リズムを

整えることが重要です。就寝直前に食事をし、毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝るように意識します。そして日中に光を浴びることも大切で、起きてすぐにカーテンを開けるようにした方がよいと思います。体内時計は数日は調整できませんので、長期にわたって良い睡眠リズムを身に付ける必要があります。

就寝直前に食事をしないことも大切です。食後すぐに就寝すると、体は食べ物やエネルギーを使うために、内臓が休み時間が少なくあります。そのため、ぐっすり眠れなくなるのです。食べ物や胃の中で消化されるのに約3時間かかるといわれています。就寝前に消化が完了する

のが理想なため、就寝の3時間前までに食べ、逆流性食道炎の予防にもつながります。運動習慣を持つことも睡眠の質を上げるには有効です。運動することで体は肉体的に疲れのため、入眠後すぐに深い眠りになります。ただし、就寝直前の運動は、脳が

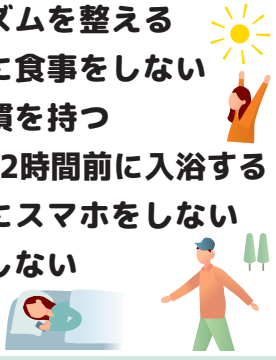
温が下がっていきま。就寝の約1〜2時間前にも、睡眠の質を下げないためには重要です。寝酒がやめられないという人もいますが、アルコールは質の悪い睡眠薬といわれており、どうしてもアルコールを飲まないといえない場合は、病院の睡眠外来を受診し、副作用が少なく依存性の少ない睡眠薬を処方し

眠り始めの90分が重要

「なかなか寝付けない」「目が浅い」などの睡眠障害につながり、睡眠の質を低下させてしまいます。スマホやパソコンの操作は、できれば就寝2時間前、最低でも1時間前にはやめるように心がけましよう。

睡眠は「量」よりも「質」

- 生活リズムを整える
- 就寝前に食事をしない
- 運動習慣を持つ
- 就寝1〜2時間前に入浴する
- 寝る前にスマホをしない
- 寝酒をしない



覚醒し寝つきが悪くなるので注意が必要です。睡眠の質を上げるのに、体の中心部の深部体温の低下も有効といわれており、それに役立つのが入浴です。入浴すると、体温が1度くらい上昇しますが、入浴後は血管が拡張し熱が放散されやすい体になり、結果として体

さらに、眠る時に必要な副交感神経の働きを鈍くするカフェイン

〈第4土曜日に掲載〉