

第1条 G

元気に動いてぐっすり睡眠 ～睡眠のお話～

群馬県立精神医療センター
院長 赤田卓志朗

主な睡眠の役割

- 脳の疲労回復
- からだの成長、再生、修復(成長ホルモンによる)
- 記憶の整理(必要な記憶を定着させる)
- 免疫機能の増強

この中に睡眠で悩まれている方は
いらっしゃいますか？

睡眠に対する悩み

(悩みの多い順より)

- 日中、眠気を感じた
- 睡眠時間が足りなかった
- 睡眠全体の質に満足できなかった
- 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った
- 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった
- 寝付き(布団)に入ってから眠るまでに要する時間に、いつもより時間がかかった

これらは睡眠障害でしょうか？

- ①「朝4時に起きて、それから眠れないんですよー」
- ②「床についても3時間ぐらい寝付けないんですよー」
- ③「7時間しか眠れないんですよー」
- ④「怖い夢を見るんですよー」

これらは睡眠障害でしょうか？

必要以上に長く寝ても健康になる訳ではありません

①「朝4時に起きて、それから眠れないんですよー」

それは大変ですね、ところで寝付くのは何時ですか？

「8時から9時です」

8時間近く眠れてますよ

「朝4時では暗くてやることありませんよ。もっと寝かせて下さい」

→必要な睡眠は取れており睡眠障害ではありません

これらは睡眠障害でしょうか？

②「床についても3時間ぐらい寝付けませんよー」

何時に床につかれるのですか？

「午後6時頃です」

その時間に眠気はこないのですよ

「だって、早く寝たいんですもの」

→眠気が来ない時間に寝ることはできません〔睡眠障害(一)〕

これらは睡眠障害でしょうか？

③「7時間しか眠れないんですよー」

では、いったい何時間の睡眠を希望されるんですか？

「子供の頃は9時間は寝ていたんだよ。そのぐらいぐっすり寝てみたいね」

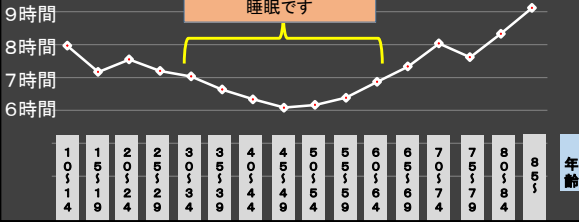
.....

→年齢とともに睡眠時間は短くなります〔睡眠障害(一)〕

中高年までは年齢と共に睡眠時間は短くなります。

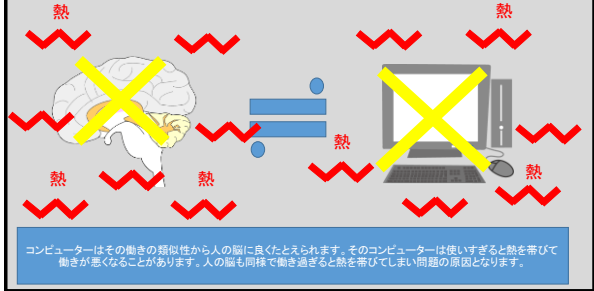
どのくらいの睡眠時間が一般的でしょうか？

睡眠時間



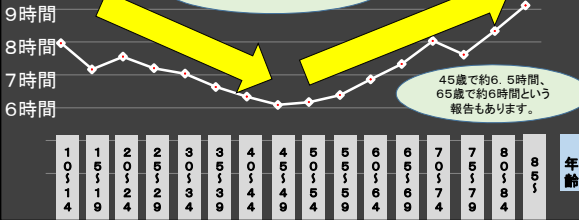
働き盛りは7時間以内の睡眠です

睡眠は脳を冷やす作用がある



どのくらいの睡眠時間が一般的でしょうか？

睡眠時間



50歳頃までは徐々に減少し以降は延びていきます

45歳で約6.5時間、65歳で約6時間という報告もあります。

これらは睡眠障害でしょうか？

④「怖い夢を見るんですよー」

「最近、怖い夢をよく見るんですよー」

「夢ばかりで寝た感じがしないんですよ」

「精神的に追い詰められているのでしょうか？」

夢について・・・ (睡眠には2種類あります)

○ノンレム睡眠

脳が休む睡眠
(夢は見えない)
筋肉は休んでいない

○レム睡眠

脳は覚醒している睡眠
(夢を見ている)
筋肉は休んでいる

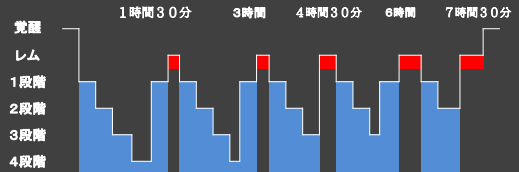
- レム睡眠の時に起きると、目覚めはすっきりします。
- このレム睡眠時に覚醒すると夢を覚えていることとなります。
- 90分ごとにレム睡眠が生じますので、6時間、7時間30分後頃に目覚めるとすっきり起きやすいと言われています。

(注) ノンレム睡眠:レム睡眠以外の睡眠の総称

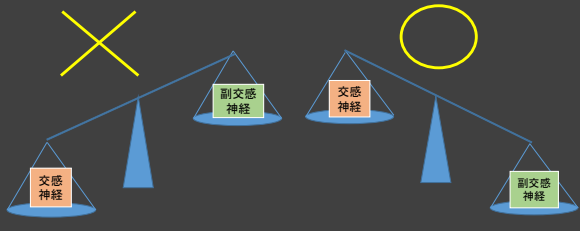
睡眠の経過

○夢はレム睡眠の際に起きることで生じる現象で、睡眠の質とは基本的に関係ありません。

また、夢の内容も必ずしも現状を反映している訳ではありません(嫌な夢を見たからと言って現状が悪いわけではありません)。



良い睡眠のためには・・・ 交感神経をリラックスさせよう！



良い睡眠のための注意項目

(問題) 以下の問いは○か×か？

- ①入眠には、なるべく真っ暗、音も静かにした方が良い
- ②入眠には、寝る直前に熱いお湯に入浴した方が良い
- ③寝る前の激しい運動が良い
- ④寝酒(寝る前の飲酒)は睡眠に良い
- ⑤寝る前に満腹になるとよく眠れる
- ⑥朝、日光に当たるのが良い
- ⑦寝る前にスマホをいじるのが良い

良い睡眠のための注意項目

- ①入眠には、なるべく真っ暗、音も静かにした方が良い



全くの静寂や暗闇の中では生き物は緊張感が高まるものです(交感神経優位)。キャンプなどで月明かりのない闇夜だとかえって眠れないものです。

暗く静かな中で上手く睡眠が取れない場合は、オレンジ灯など付けたり、小音量で音楽流すことも試す価値があります。

良い睡眠のための注意項目

- ②入眠には、寝る直前に熱いお湯に入浴した方が良い



熱いお風呂は筋肉を硬直させ(交感神経優位)、睡眠にはマイナス効果になります。

寝る前に入浴する場合は、温めのお湯にゆっくりつかること(筋肉を柔らかくする)が良いとされます。

良い睡眠のための注意項目

③寝る前の激しい運動が良い



激しい運動は筋肉を硬直させ(交感神経優位)睡眠にはマイナスになります。
寝る前の運動としては、ストレッチのようなゆったりと筋肉をほぐすものが良いとされます。

良い睡眠のための注意項目

④寝酒(寝る前の飲酒)は睡眠に良い

カフェインも寝る前3~4時間は避けましょう！
たばこもね！



お酒は睡眠の質を悪くします。また、依存・飲酒量増加を招くことも。
もし飲む場合は夕食時の晩酌としてビール350ml 1本程度を。

良い睡眠のための注意項目

⑤寝る前に満腹になるとよく眠れる



腹八分目が大切。空腹過ぎや満腹過ぎはかえって眠れません。

温かい飲み物(ホットミルクなど)やハーブティー等は効果的です

水分の取り過ぎは夜間のトイレにつながりマイナスです

良い睡眠のための注意項目

⑥朝、日光に当たるのが良い



朝に日光に当たるのは睡眠リズムが安定します(直接太陽をみるのはダメ)。逆に夜に明るい光下にいると睡眠リズムは後退・乱れます。

睡眠・覚醒のリズム作りが大事！
規則正しい食事も大切です。

良い睡眠のための注意項目

⑦寝る前にスマホをいじるのが良い



スマホの画面から出るブルーライトは睡眠を促すホルモンを抑制します。
夜のスマホは控えましょう。

日中の眠気で困る場合

○睡眠時間が短い場合

・・・睡眠時間を長くする努力が大切。仕事、育児など様々な理由で朝早く起きなければならない場合が多いと思われる。しかし、大変ですが少しでも早く寝る工夫をしてみませんか？寝だめは意味がありません。

○睡眠時間が取れている場合

・・・いびきがひどくないですか？
睡眠時無呼吸症候群に注意が必要です。

睡眠時無呼吸症候群

- 10秒以上呼吸が止まってしまうこと(無呼吸)が睡眠中に、1時間に5回以上、または7時間の睡眠中に30回以上ある状態を、睡眠時無呼吸症候群といいます。
- 多くは、気道が狭くなるのが原因であり、いびきがひどいという特徴があります。
- 肥満、アルコール飲酒、あごが小さいなどが悪化の原因になります。
- 高血圧や突然死などの原因になることあり、医療機関への受診が必要になります。
- ダイエット、C-PAPなどの治療方法があります。

医療にかかわるポイントは？

- 誰でも1日ぐらいは眠れないことはよくあります。しかし普通、眠れない日の翌日はしっかり睡眠がとれるものです。連続して眠れない時は要注意！
- 連続して3日間通常の睡眠がとれない場合(特に睡眠時間が短縮する場合は、何らかの睡眠の障害が生じている可能性があります。その場合は、医師に相談しましょう。
- その背景に、身体的な疾患、精神的な疾患が隠れている場合があります。**
- 睡眠薬が処方された場合は、通常量では依存は起こりづらいので、しっかり眠れることの方が重要ですので、きちんと服用しましょう。

まとめ

- 睡眠はこころとからだの健康に非常に重要な役割を果たします。
- 睡眠に関して間違った情報も多いので、注意が必要です。
- リラックスを心がけることが入眠しやすさのコツです。
- 寝酒は睡眠の質を悪くします。依存症の危険もありやめましょう。
- 3日連続で睡眠が取れない場合は、専門家に相談しましょう。

ご清聴ありがとうございました



運動や
たまのストレス発散も
重要ですよ！

