

ぐっすり 眠る

神経科 学の進歩のおかげで睡眠のメカニズムはかなり明らかになったが、今でも未解決なのが人は何時間眠ったらよいかという問題である。

現在の日本人の睡眠時間は平均7時間40分ほどだが、世界で見ると3時間程度は少ない。60代では10時間以上のアイシンタイプ型まで実に大きな個人差がある。なぜか日本では8時間睡眠を目標にする人が多い。しかし、平均すると8時間ぐっすり眠れるというのは10代まで。20代以降は年々必要な睡眠時間が減ってゆく。

若い頃から10年で10分ずつ短くなり、60代では6時間半ほどになり、80代になるとわずか6時間になる。高齢者が夜10時すぎに寢床に入ると朝5時に目が覚まし、午前10時ごろには自然な変化なのである。

若い頃のように眠りたなど無理な目標を持つと、睡眠不足は日中の眠気だけでなく、生活習慣病の悪化や記憶力の低下も招く。ただし、時間0分以上眠るのが良いという方人に通じる答えはない。その人の年齢などの睡眠時間が

確保できていればよいのである。困ったことに、不眠症の人ほど長く寝たがる傾向があり、寢床にしがみつくと眠れないままに寝床でもんもんとした時間を過ごすことが不眠恐怖を悪化させてしまう。(国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫)

8時間睡眠という神話

睡眠不足は日中の眠気だけでなく、生活習慣病の悪化や記憶力の低下も招く。ただし、時間0分以上眠るのが良いという方人に通じる答えはない。その人の年齢などの睡眠時間が

ぐっすり ② 眠る

私たちは何気なく同じような時刻に就床・起床している。このような睡眠習慣はどうやって決まっているのだろうか。実は脳内にある体内時計の指令の下、自然な眠気が出てくる時間帯に合わせて無

意識のうちにベッドに向かっているのだ。体内時計は視交叉上核という左右一対の神経核の中にある。小さな神経核だがその指令は大変強力なため、体内時計に逆らって普段と違う時間帯に就床してもなかなか寝付けないし、普段寝ている時間に夜勤や徹夜をするときには強い睡眠と

闘わなくてはならない。寝やすい時刻には大きな個人差がある。1クラスに40人いるとすれば、夜10時ごろには眠くなる朝型から、早朝4時ごろまで眠気が来ない夜型の人まで、就床時刻だけでも6時間以上の開きがあ

体内時計

ることが分かっている。就床時刻は生涯不変ではなく、年齢とともに寝やすい時間帯も変化する。幼児期は早寝で睡眠時間も長く、昼寝もできる。その後、10代後半に強い夜型になるが、30代以降には徐々に朝型に転じ、50代以降には早朝に目を覚ますようになる。仕事や学校があるため

朝型夜型にかかわらず同じ時刻に早起きしなくてはならず、夜型の人の睡眠時間は圧倒的に短いことが多い。当然、日中は眠くて仕方がないが、寝不足でも夜になると目がさえて早寝ができないのが夜型たるゆえんだ。(国立精神・神経医療研究センター部長・三島和夫)

ぐっすり 眠る

③

夜型で寝坊が直
らざら困
りの方も
多いだろ
う。寝起
きのリズムを整えるには
体内時計を安定させる必
要がある。困ったことに
私たちの体内時計は1日
十数分ずつ遅れてゆく、
ちよつと正確な時計な
のだ。毎日の時刻合わせ

（針を進める）が必要
で、ネジ巻き係は日光や
定時の食事、運動など
だ。
中でも光が最も重要
で、体内時計合
わせには面白い
関係がある。早
朝からお昼ごろまでに浴
びる光は体内時計を進
め、逆に夕方から深夜に
浴びる光は遅らせる。特
に日光など強い光は体内
時計を1日に数時間も動
かす力を持っている。ち
なみに、光は目の奥（網
膜）に入らないと体内時
計は動かないので、単な
計は動かないので、単な
ではなく、早起き早寝の
順番が大事。最
初は苦しいが3
〜4週間続けられ
ば体内時計が朝型にリセ
ットされてくる。週末も
起床時刻を守ること。週
末に寝坊すると体内時計
が簡単に遅れてしまう。

早起き早寝の順番で

夜の方も注意。照明を
明るくしてテレビやパン
コンを長時間見詰めてい
ると、体内時計は夜型に
向かってしまう。夜更か
しが寝坊を招く悪循環
だ。また、暖色系の光は
体内時計を動かさないの
で、夜型から抜け出せず
困っているなら避けた方
がいい。（国立精神・神
経医療研究センター部長
・三島和夫）

る日焼けでは効果はな
い。
体内時計が夜型のまま
だと早寝をしようとして
も難しい。寝坊の人は、
体内時計が夜型のまま
だと早寝をしようとして
も難しい。寝坊の人は、

体内時計が夜型のまま
だと早寝をしようとして
も難しい。寝坊の人は、

体内時計が夜型のまま
だと早寝をしようとして
も難しい。寝坊の人は、