

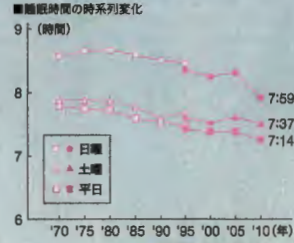
寝苦しい夜を克服する、真夏の熟睡ガイド。

熱帯夜続き。寝苦しい。寝不足。仕事の能率が上がらない。じゃあどうするの？ こうするの！ なヒント満載。

取材・文/石飛カノ 撮影/正田真弘 (D-CORD) スタイリスト/高島聡子 ヘア&メイク/大谷亮治 監修/北村真吾 (国立精神・神経医療研究センター) 撮影協力/インナーオフィス (18~19ページ)

70年代から80年代前半まで日本人は比較的グースカ寝ていた。90年代に入るとじりじりと睡眠時間が減ってきて、現在のところ、国民1人当たりの平日の睡眠時間は、7時間14分。

左のグラフを二頁の通り、平日、土曜日、日曜日の順番で睡眠時間は長くなる。とはいえ、最近の5年間に限って言えば、どの曜日でも寝る時間が減り、日曜でさえ遂に8時間切



日曜も8時間切り!
あなたの睡眠を平均値と比べると?

5年ごとに行われている国民の生活調査を見てみると、どの曜日の睡眠時間も減っている。眠らない日本人、起きている時間一体どう過ごしているのか? NHK「速読ナビ」監修、APRIL 2011

日本人の睡眠時間が減っている。あなたの睡眠をいま一度チェック!

OECDの国別比較のデータによると、日本は韓国に次いでワースト2(ちなみに韓国はたった1分差)。ニッポン人は世界で最も眠らない国民といってもいい。

しかも、この数値は男女平均。働き盛りの男女40~50代の平日の睡眠時間は7時間を切っている。加えて、連日のこの猛暑、睡眠時間はますます減っていると思われる。そりゃあくびも出るっつものでしょうか。

体内時計の平均サイクル、24時間11分という事実を知る。

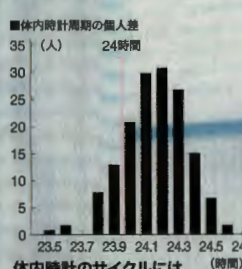
あなたにも私にも彼にも彼女にも、カラダの中には時計が備わっている。体内時計という特別な時計だ。本日の昔ながら、ヒトは日中に夜りや食物の採集にせよと夜に寝る。夜になると寝たカラダを休ませるために備えるという生活を繰り返してきた。誰に言わせど言われたわけでもない。

自律神経や体内で作用するほとんどのホルモンは、起きてから寝るまで、寝てから起きるまで、平日24時間のリズムに寄り添うように活性度を上げたり下げたりしている。そのコンタクターが地球の自転に合わせて、カラダの中でリズムを刻んでいる体内時計。

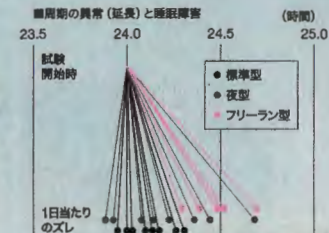
Reset your body clock.

時計の中核は脳にあり、肝臓や心臓といった全身の臓器もそれぞれの時計を持っていてリズムを刻んでいる。時計も、これらの時計、ちよつと進んだり遅れたりやズレを修正する。ズレ1日は近いても突つても24時間サイクルで進んでいくが、体内時計がそれとズレたりと合うという人は、ごくごく稀。

計のサイクルが23時間半の人もいれば、24時間半という人もいる。平均すると24時間11分。これは、放つおけば1日に11分ずつ地球が刻むリズムより後ろ倒しにしているという。けれど、うならぬ。仕組みがカラダにはちゃんとある。脳にある体内時計の中核は毎朝、太陽の光を浴びることでズレた時計をリセットしているのだ。



体内時計のサイクルには、1時間以上の個人差がある。18歳から74歳の被験者、157人の体内時計周期のデータ。ほとんどは24時間より長く、逆に24時間より短いという人は5人に1人の割合。Duffy et al. 2011



大きく後ろ倒しに体内時計がズレる夜型は要注意!
夜の11時から朝の6時くらいまで睡眠をとっている朝型。深夜2時から朝7時くらいに睡眠をとる夜型。体内時計のズレを比較したデータ。1日当たりに換算した周期のスレ。Kitaguchi et al. 2018

人はそもそも夜型になりやすい。夜の光はなるべく浴びないで!

決まった時間に起きて、決まった時間に寝る。そんな日常生活をまっとうするためには、自分の体内時計時刻を毎日リセットする必要がある。朝型とうと夜型とうとと変わりない。変わりはないが、どつちが大変かといえば後者の夜型。

左のグラフは、朝と夜のそれぞれの時間に1万ルクスという屋外レベルの光を当て、どれくらい体内時計がズレるかを実験したものだ。実際には体内時計のタイミングによるが、おおまかには夜中の2時間間に光を浴びた場合、体内時計は3時間以上後ろ倒しになる。7時に起きていた人の起床時間が10時までズレ込むというのだ。一方、朝9時時に光を浴びた場合は2時間半、時に

計が前倒しになる程度。同じ光刺激でも、朝に浴びると夜に浴びるのではこれだけの違いがある。夜型に移行するのはより簡単ということだ。ほとんどの人間の体内時計周期は24時間より長い。さらに夜に光を浴びる機会が多いと、二重の意味で時計は後ろ倒しになっていき、ついには、夜の光には用心。

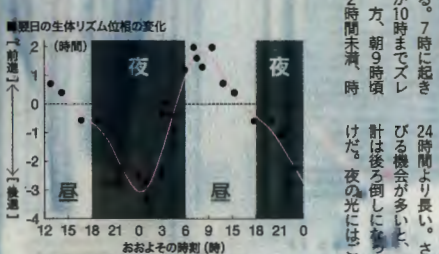
体内時計は睡眠のコントロールタワーとしての役割も持っている。よく、「朝型」「夜型」といっているが、これは体内時計の周期の長さによって、影響を受けているのだ。短ければ朝に強く、長ければ夜に強い。で、朝に強いが夜に強い場合は50%程度遅延で決定されているという。

右のグラフを二頁の通り、1週間、時刻の分らない実験まで寝起きを繰り返して、体内時計の周期がどれほどズレたかを計測したものだ。黒い丸は標準的な睡眠をとるグループ。グレーの丸は深夜から睡眠をとる夜型グループ。生活の見直しを、

眠をとる夜型グループ。赤い丸は体内時計のズレを修正できないフリーラン型という睡眠障害グループだ。標準型は比較的24時間周期の周辺にかなり、夜型は幅広く分散、フリーラン型は異常に後ろ倒しになっている。夜型の中にはフリーラン型に匹敵する周期も認められ、このタイプは睡眠障害に陥るリスクも高いことが考えられる。遺伝だから夜型なのは仕方ないと思うな。残りの50%は生活環境に起因する。リスクを避けるためにも夜型タイプは生活の見直しを。

だからこそ生活習慣が重要だ。
朝型か夜型かは遺伝に左右される?

ジャケット44,100円。スウェットパンツ24,150円。共にuniform experiment。シャツ24,150円。タイ12,600円。共にSOPHNET。以上型SOPHNET。03-5775-2230。クロスイイク (ESCAPE AIR) (GIA NT) 54,600円。@ジャイアント044-738-2200。ヘルメット (MUN) (BELL) 9,450円。メッセージャーバッグ (Timbuk2) 7,770円。共に@インターテック03-5413-3740。



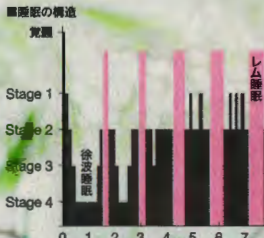
夜の光は体内時計時刻を大きく後退させる傾向が。脳にある体内時計の中核は、光刺激によって時刻を調節する。夜に強い無刺の光を浴びると時刻がより大きく後ろ倒しになりやすい。Kleitman et al. 2003

レム睡眠とノンレム睡眠、ふたつの眠りの役割を知ろう。

睡眠には大きく分けて2種類のタイプがあることは、もうご存知だろう。まぶたの下で眼球がぐるぐるっと動くレム睡眠と、それ以外のノンレム睡眠だ。

まず、ノンレムに入ってから最初に入ってくるのはノンレム睡眠。ノンレム睡眠は深度別に1~4までのステージに分かれている。通常は導入してから速やかに、最も深い眠りのステージ4までダイブする。で、いったん浅い睡眠レベルに落ちて1~2回目のレム睡眠が訪れる。

レム睡眠時の脳波は振幅が小さくて速く、起きていたときのそれに近い。レム睡眠から起きたときの夢報告率は80%。ヒッドで突拍子もない事を見ることも多いので、それに従ってカラダが動いてしまつと大変なことになる。このため、脳からの運動指令は遮断されていて、カラダは微動だにしない。

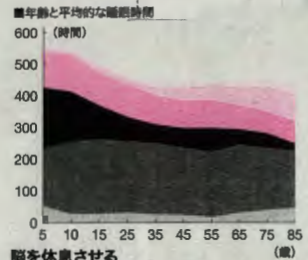


ひと晩に4~5回繰り返されるノンレムとレムのテロコ周期。睡眠の前半はノンレム睡眠が中心となり、後半になるに従ってレム睡眠が増えていく。レム睡眠も前半になるにつれ時間が長くなる。最後は深いノンレム睡眠を経て起床。

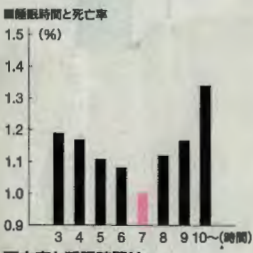
重要なのは徐波睡眠、睡眠の前半がとても重要だ。

レム睡眠は脳が活性化化する際、なのに対し、深いノンレム睡眠は徐波睡眠を休める眠りといわれている。日中めまぐるしく活動して脳を帯びた脳を冷却し、鎮静化するからだ。レムの中核は古い脳、ノンレムのそれは新しい脳、また脳が発達した

高等生物にノンレム睡眠が見られることから、レムは古い睡眠、ノンレムは物が新たに獲得した睡眠といわれている。徐波睡眠はいつてみれば、脳の高次機能の休息に特化した眠りだ。このため、睡眠の前半に優先的に行うようになってきている、といった説もある。多少睡眠時間が短くなつても、眠りの前半にやつてくる徐波睡眠は確保できることから、さもありなんだ。浅い睡眠やレム睡眠が加齢変化をあまり受けにくいに対して、徐波睡眠は歳を重ねるにつれて減っていく。「年寄りには眠りが浅い」というのはまさにこのこと。たいたい歳でもないのに眠りが浅いという人、必要な徐波睡眠がとれていない可能性大かも。

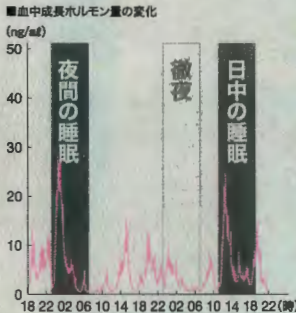


脳を休息させる徐波睡眠は年齢とともに減っていく。年齢を重ねるにつれて眠りの質は変化していく。浅いノンレム睡眠とレム睡眠はあまり変わらないが、徐波睡眠は減っていく。中波睡眠時間が減る。Ohayon et al. 2004



死亡率と睡眠時間は密接に関係している？ 100万人レベルの疫学調査で睡眠時間と死亡率の関係を見てみると、6.5-7.4時間程度の睡眠をとっている人の死亡率が最も低い。Kripka et al. 2002

理想の睡眠時間は8時間。根強い刷り込みだが、根拠はない。ボタンが光ったバットとタツ子する類いの猛作業をするところ、エライが起きにくい睡眠時間は8時間半、という実験結果はある。思った以上の長時間睡眠だ。その一方、海外の疫学調査では、7時間前後の睡眠時間をとっている人の死亡率が最も低いというデータがある。



成長ホルモンは時間帯でなく徐波睡眠時に分泌される。睡眠の前半、徐波睡眠時に成長ホルモンが分泌される。同じ深夜の時間帯でも眠なければ分泌されず。昼間でも徐波睡眠が得られれば成長ホルモンは出る。Ven Capor et al. 1998

成長ホルモンのゴールデンタイムは真つ赤なウソだった!!

徐波睡眠は脳をやすやすだけではない。カラダの修復という大事な役割も持っている。導入つてすぐに徐波睡眠が訪れると、そのタイミングで脳の下垂体から成長ホルモンが大量に分泌されるのだ。成長ホルモンはその名の通り、細胞の分裂を促したり、代謝をコントロールしたり、傷ついた細胞を修復したりする働きがたいわい。

レリする働きがたいわい。成長ホルモンの再生力を高めるためには、この徐波睡眠中の成長ホルモンを利活用するのが最も近道だから、美肌を手に入れたのであれば、成長ホルモンの大量に分泌される夜の10時から深夜2時くらいまでのゴールデンタイムを逃すべからず。長いゴールデンタイムを逃すべからず。長いゴールデンタイムを逃すべからず。長いゴールデンタイムを逃すべからず。

成長ホルモンの再生力を高めるためには、この徐波睡眠中の成長ホルモンを利活用するのが最も近道だから、美肌を手に入れたのであれば、成長ホルモンの大量に分泌される夜の10時から深夜2時くらいまでのゴールデンタイムを逃すべからず。長いゴールデンタイムを逃すべからず。長いゴールデンタイムを逃すべからず。

8時間睡眠も根拠のない説、では理想的な睡眠時間とは？

日本人を対象にしたうつ病と睡眠の関係調査データでは、6~8時間程度の睡眠がとれている人は、うつ病の発症リスクは少ない。5時間以下、または10時間以上ではうつ病の発症リスクが高くなる。

が患者に多いという報告が、体内時計の個人差もあり、理想の睡眠時間の設定は難しい。ひとつ言えることは、睡眠時間を短くすれば、うつ病の発症リスクが高くなる。



レースのシャツ (インディゴ) タイプ
-xレイ ビームス) 18,900円。 09ビームス
銀座店03-3567-2223.

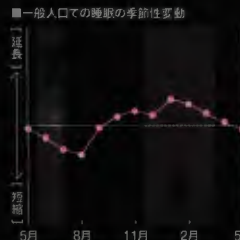
季節によって睡眠の長さは変わる。夏は短時間睡眠が当たり前。

体 内時計の中核は光情報に大きな影響を受けることは、すでに述べた通り。

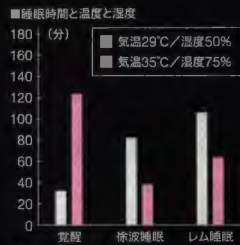
ならば、いつまで経っても辺りが暗くならない夏。日照時間が長くなり、冬に比べて早い時間帯から強い光が照り、朝っぱらから寝いびき、不快さゆえに起きづらい、睡眠時間が減ることは十分に想像できる。実際のところ、昼と夜の長さかは

ほぼ同じになるといわれる春分を境に、それより日が長くなる春から夏にかけての睡眠時間は徐々に減り、それより短ければ睡眠時間は増えていくという報告もある。

現在の日本人の平日の平均睡眠時間は7時間強。夏の睡眠がこの数値より短くなっている可能性は高い。睡眠不足の改善に努めねばならないのは、今まさにこの季節なのだ。



夏は睡眠時間が短くなり、冬は逆に長くなる。
初夏から梅雨の時期、真夏にかけて睡眠時間は確実に短くなり、秋口以降から冬期にかけては徐々に増えていく。資料：日本睡眠学会



熱帯夜の眠りの内訳はどう変化する？
室温29度、湿度50%の環境と室温35度、湿度75%の環境下での睡眠の比較。後者の方の覚醒時間は長くなり、徐波睡眠もレム睡眠もどちらも激減。Osajima-Mizuta et al. 1999

ま るて本物の熱帯地方にいるような高温多湿の熱帯夜。毎晩の寝苦しさに、気持ちほうんざりカラダはくったり。それもそのはず。夏は睡眠時間が短くなるだけではない。高温多湿の環境下となると、量だけでなく、眠りの質もすっかり変わることが分かってる。

体温を下げる必要は体温の低下。高温でいつまで経っても体温が落ちない、湿気があるので発汗による気化熱も利用できないとなれば、覚醒している時間が長くなり、大事な徐波睡眠も激減してしまう。翌朝、寝た気がしないのも当然という話。

熱帯夜の眠りの質は低下する。体温を下げるコツが大事なのだ。

注意せよ！夏の睡眠は夜型になりやすい。12の指針を取り入れよう！

高 校生が不良になるのは夏休み。大学生が昼夜逆転の乱れた生活にシフトするのも夏休み。とにかく、夏は生活のリズムが崩れやすい理由のひとつは、夜に強い光を浴びる機会が他の季節に比べて増える傾向があるからだ。

夜7時になってもまだ明るい。飲みに行き気分も盛り上がる。明日から夏休みのなかで開放的な気持ちになり、つついDVDなど観て夜更か

型生活と睡眠不足へまっしぐらに進んでいくのだ。左のリストは厚生労働省が睡眠障害の対処法として掲げている12の指針。すべては安眠を促すヒントとなる。ひとつでもいい、できることを生活に取り入れてみよう。きちんと眠れているはずなのに、日中の眠気がとれない、熟睡感がないと感じているあなた、ぜひ参考にしてみてください。

1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分。

体内時計には個人差がある。季節や年齢によって睡眠時間は変化する。日中の社会生活に支障がなければ、それがあなたの適正睡眠時間だ。

2 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラクセス法。

ベッドに入る前から逆算して4時間前以降はカフェインを摂らない。1時間前にはタバコを吸わない。音楽や入浴などでリラクセスを。

3 眠たくなって床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない。

ゴールデンタイムが近づいてきたから、もう寝なかつちゃ、は×。眠気がない状態で無理に寝ようとする意気込みが眠りを覚醒させてしまう。

4 同じ時刻に毎日起床。

「早寝早起き」という言葉があるが、これにもとらわれすぎないこと。「早寝」というキーワードは忘れて、「早起き」することに専念し、体内時計をリセット。

5 光の利用でよい睡眠。

朝一番の光の情報で体内時計の中核のリセットを促す。起床したらカーテンを開けて網膜に光情報を取り入れよう。逆に夜の光は間接照明がベター。

6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。

寝食で食事が落ちている。食事はきちんといただく。とくにカラダの最前線にある体内時計のリセットにつながる朝食は重要。熟眠を促す運動習慣もプラス。

7 昼寝をするなら、15時前の20～30分。

日中に眠気を感じたら、徐波睡眠までに入らない強い睡眠をすることがポイント。30分以上の睡眠はかえって脳の働きが抑制され、夜の睡眠にも影響する。

8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。

眠れないのにカラダが起床を過ぐすことはストレスに繋がる。10分以上眠れなかったら、早くベッドを出て何か他のことをしよう。辛を数えるのもNG。

9 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意。

睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群など、背景には睡眠に関する病気が隠れていることも。質のいい睡眠を取り戻すためには専門的な治療が必要。

10 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に。

長時間眠っているはずなのに日中の眠気で仕事や社会生活に支障が生じるという場合、何らかの睡眠障害の可能性が。やはり専門医に相談を。

11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。

いわゆるナイトキャップと称し、寝る前のアルコールを習慣化してしまうのは厳禁。アルコールは徐波睡眠を減らし、中途覚醒を増やすリスクを高める。

12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。

専門医の指導のもとであれば、睡眠薬の服用を必要以上に恐れることはない。決まった時刻に服用して徐々にベッドへ。アルコールとの併用は、むろん厳禁してほしい。



Try to improve your sleep in summer.

