

ふぁ～極上の熟睡感！グッスリ朝まで眠る術

2013年09月25日放送



今回の番組について

朝の目覚めがイマイチ…、夜中に目が覚めちゃう…、眠いけど眠れない…そんな、**グッスリ眠れない人が全国に増加中**！これ、高齢者に限った話ではなく、若い人たちの間でも大きなお悩み。眠りに何らかの不満を抱えている人の数は、なんと**3000万人**に上るといいます！

しかも、単なる年のせいや性格のせいなどと片づけられ、眠れぬ夜を繰り返すことも多いんです。

でもご安心を。脳の中に潜む、グッスリ眠れない原因を作り出している「真犯人」をついに突き止めました！**熟睡感アップ**のための最新情報をお伝えします。



番組ディレクターのひとこと

体験者に聞く！「睡眠日誌」活用のポイント

今回の番組制作にあたり、不眠を改善した人や今現在悩んでいる人、あわせて約50人の方に、体験談を聞かせていただきました。そこで実際に伺った「**睡眠日誌をつけてここがよかった！**」…というポイントをまとめてみました。

①1日単位ではなく1週間程度の単位で睡眠を評価する


満足に眠れない日が続き、日中しんどいことが増えてくると、どうしても「眠る」ことそのものにこだわるようになってしまいます。すると…「**きょうも、眠れないのではないかな？**」「**また、きのうも眠れなかった**」…など、ついつい、その日その日の睡眠に一喜一憂してしまいがちに。でも、意外と眠れている日も結構あるはずですよ。また…

②睡眠日誌の「メモ」の欄に、その日できたことも記録してみる

眠れなくても、案外、支障がない日が多いことに気づくことが、改善のきっかけになったという人もいます。

つまり、ひと晩ふた晩、眠れない日があってもあせらない！眠気がないのに、無理に寝ようとしない！

一見、当たり前にも思えることですが、これこそが、睡眠の質を改善する大きなポイントだと皆さん口々におっしゃっていました。取材に協力していただいた皆さま、本当にありがとうございました。



どっちがホント？眠っているのに 「寝てない」と思うワケ

眠気はあるのによく眠れない日々を7年も過ごしてきたAさん。いつも2、3時間くらいしか眠れず、目覚めは最悪で、朝から疲労がたまり仕事に支障をきたすことも。ところが……。Aさんの妻の話によると、Aさんは毎日7～8時間はちゃ～んと寝ているとのこと！一体どういことなのでしょう。

そこで、どちらの言い分が正しいのか、専門家に詳しく調べてもらいました。寝床に入ったAさんの脳波や筋肉の活動を調べたところ、測定中大半の時間、確かに“眠っていた”との判定結果が出ました。

なぜAさんは眠っているにもかかわらず、「寝ていない」と感じていたのでしょうか？その謎を解くカギは、脳の奥にある“古い脳”にありました。



「古い脳の覚醒」が深い眠りを妨げる！

Aさんが、本当は眠っているのに、寝ていないと思う原因の一つと考えられるのは、“古い脳の覚醒”です。

“古い脳”とは、鳥類や哺乳類とも共通する、いわば本能をつかさどる脳です。Aさんのようなタイプの方は、寝るときに「あること」が原因でストレスが高まってしまい、そのため古い脳が“覚醒”し、熟睡できなくなってしまうと考えられるのです。

眠ってはいるものの、古い脳が興奮していると、本人も気づかない数秒～数十秒の覚醒を夜中に何度も繰り返すため、こま切れの睡眠になってしまいます。その結果、深い眠りまで到達できず、浅い眠りになってしまい、日中も頭が働かなくなってしまうのです。

古い脳の活動をいかに静めるかが、グッスリ眠るための大事なポイントの1つです。



“眠くないなら寝床に入るな”で悪循環を断つ！

実は、不眠を解消しようと、早めに寝床に入ることこそが、熟睡の大敵でした！

寝床に入っても眠れない日々が続くと、梅干しを見ただけで唾が出るのと同じように、寝床を見ただけで、“眠れないかも…”というストレスが加わってしまいます。昨日も眠れなかったからと、早く寝床に入っても結局は眠れない…そんな毎日を繰り返すうちに、寝床に入るだけで**ストレス**が高まって“古い脳”が覚醒してしまい、ますます熟睡できない体に。

この**悪循環**を断つには、**寝床でもんもんとする時間を短くする**のがポイント。

しっかり眠気が来た時点で寝床に入るようにすることで、眠りの質を改善するのです。

眠気が来るまで待つとなると、睡眠時間が減って不安に思えますが、**量より質**が大事。よく「理想の睡眠時間は7～8時間」という言葉を聞きますが、活動量の少ない高齢者の場合は、個人差はあるものの6時間くらいの睡眠で十分な場合も多いのです。また、「横になっているだけで体は休まる」と考えて寝床にいる時間を長くすると、特に不眠の人の場合、睡眠が浅くなって**逆効果**になってしまうことも。



これが熟睡感アップの秘策！

グッスリ眠るための秘策を2つご紹介します。

ひとつ目は、医療現場でも活用され大きな成果を挙げている「**睡眠日誌**」。やり方は簡単。寝床にいるけど目が覚めていた時間、うとうとしていた時間、眠っていた時間などを記録するだけ。これを1～2週間続けると、**自分が本当に必要とする睡眠時間**や、眠りにつくのに適した時間帯の目安を把握することができ、深く効率よく眠るための大きな助けになります。Aさんも、この睡眠日誌を活用した、「**認知行動療法**」という治療法を受けることで、まとまった睡眠がとれるようになり、驚くほど睡眠の満足度を上げることができました。

2つ目は、古い脳を静める「**筋弛緩(しかん)法**」です。**筋肉を緊張させたあと、徐々に力を緩める**ことを繰り返します。これによって**古い脳の覚醒を静め、心地よい眠気**をもたらそうというものです。

2つのワザの詳しい方法については、お役立ち情報をご覧ください。



今回のお役立ち情報

「睡眠日誌」で睡眠の質をアップ！

本当に必要な睡眠時間の目安を知ることができ、熟睡度アップに役立てることのできる「睡眠日誌」の使い方をご紹介します。

1. 起床後、睡眠時間を「ぐっすり眠った」「うとうとしていた」「寢床で起きていた」の3パターンに分け書き込みます。(厳密に時間を計る必要はありません。だいたいの感覚で大丈夫です。)
2. 1週間くらいたったら、ぐっすり眠った時間を1日ごとに合計し、その大体の平均から「実質睡眠時間」を算出します。
3. 「実質睡眠時間」に30分足した時間を、「寢床にいる時間」に設定します。
4. 起きたい時刻から、(3)の「寢床にいる時間」を逆算し、寢床に入る時刻を決めます。
5. 右の欄には、目覚めたときの気分や日中に眠気があったかどうかなど記入します。

例:【実質睡眠時間が5時間半の場合】

→寢床にいる時間 … 5時間半+30分 = 6時間

→朝7時に起きたい場合…寢床に入る時間を午前1時に設定する

このように毎日の睡眠パターンや日中の状態を記録することで、自分のベストな睡眠時間や眠りにつきやすい時間帯、日中の活動にどの程度支障があったか、といったことを把握できるようになります。その結果を踏まえ「寢床にいたけど目は覚めていた」という時間を減らすことができれば、眠りの質を改善することができるのです。

※日中の活動に著しい支障があるなど重い不眠にお悩みの場合や、何らかの原因疾患が疑われる場合は、医師にご相談されることをおすすめします。

“古い脳”を静める!「筋弛緩(しかん)法」

熟睡の大敵、「古い脳の覚醒」を静める効果のある、「筋弛緩法」のやり方を2つ紹介します。

※イスに浅く腰かけて、背すじは伸ばしすぎず、だらけすぎないようにする。

■その1「手のひらを使った筋弛緩法」



1. 両手を太ももの上に置き、5秒間力を入れてこぶしを握る。
2. 操り人形の糸が切れたように一気に力を抜く。
3. 15秒以上力をゆるめる。
4. ゆるめている感覚を意識する。

※(1)～(4)を2回程度繰り返す

■その2「上半身を使った筋弛緩法」



1. こぶしを握り、脇を締め、腕を胸に押しつけながら肩を上げ、5秒間力を入れる。このとき腹筋や背筋にも力を入れる。
2. 操り人形の糸が切れたように一気に力を抜く。
3. 15秒以上力をゆるめる。
4. ゆるめている感覚を意識する。

※(1)～(4)を2回程度繰り返す