



眠りについて

—いい加減のススメ—

公益社団法人地域医療振興協会
東京ベイ浦安市川医療センターCEO

神山 潤

暑さが増すこれからの時期に備え、睡眠の大切さや、睡眠負債、快適な睡眠をとるための環境(室温・寝具)の重要性等についてお話いたします。

まず眠りが大切な理由についてです。これには様々な仮説はありますが、実は意外にも未だ眠りの本質的な意義、大切な理由は不明なのです。



次に最近有名になった睡眠負債ですが、これは「必要な睡眠時間が取れないと、その差が借金(負債)となり、その負債に脳や身体が耐えられなくなると、突然の眠気やメタボリックシンドロームとして脳や身体が反乱を起こすので、負債(借金)は抱えないにしよう」といえるでしょう。さらに言えば借金(負債)には利子がつきます。必要な睡眠時間が8.2時間の成人が7.5時間睡眠で過ごした場合、その差0.7時間、すなわち42分の睡眠負債を解消するのに3週間かかったという実験もあります。利子の影響でしょうか、睡眠負債解消には思いのほか時間がかかることは知っておいてください。なお必要な睡眠時間は一人一人違います。ヒトは昼行性の動物で、基本的には午前中には眠くなりません。午前中に眠くならず、欠

伸も出ない睡眠時間がその方に必要な睡眠時間と考えて各自で探して下さい。

そして快適な睡眠をとるための環境ですが、1. 生体時計のリセットに重要な朝日を浴びることのできる環境、2. 生体時計のリセットに悪影響を与える夜間の光を浴びることのない環境、3. 適切な寝

室寝具環境、となるでしょう。

そしてこの「3. 適切な寝室寝具環境」について、寝室の静けさは図書館レベル(40デシベル以下)、室温は夏25~27℃・冬18~23℃、湿度は50~60%、そしてふとんの中、すなわち身体の回りの寝床内は、温度33±1℃、湿度50±5%が望ましいとされています。さて、これらの数字を知った皆さんは、毎日寝室や寝床の中の温度や湿度を測定しますか?

ここからはいい加減のススメです。いい加減には両極端な二つの意味があります。「ちゃらんぽらんにする」と「いい塩梅にする」です。英語で言えば「loose」と「good adjustment」です。神山のおススメはこの両方です。良い加減にいい加減にする、つまり、ちょうど良くいい塩梅にちゃらんぽらんにする、です。

今の世の中なかなか厳しく、いろいろな決まりが多くなっています。そして決まりは分かりやすくするために数字で示されがちです。数字にこだわった対応はある意味楽ですが、様々な状況で数字は変わります。眠りについて、数字に捉われ過ぎず、良い加減にいい加減にすることが大切、と神山は考えています。だから睡眠負債のところでも神山は必要な睡眠時間について数字を出していません。そして寝室や寝具内の気温、湿度も当たり前ですが、各自の気持ち良さを第一に考え、ご自身の身体と相談しながら対応なさってはいかがでしょうか?

