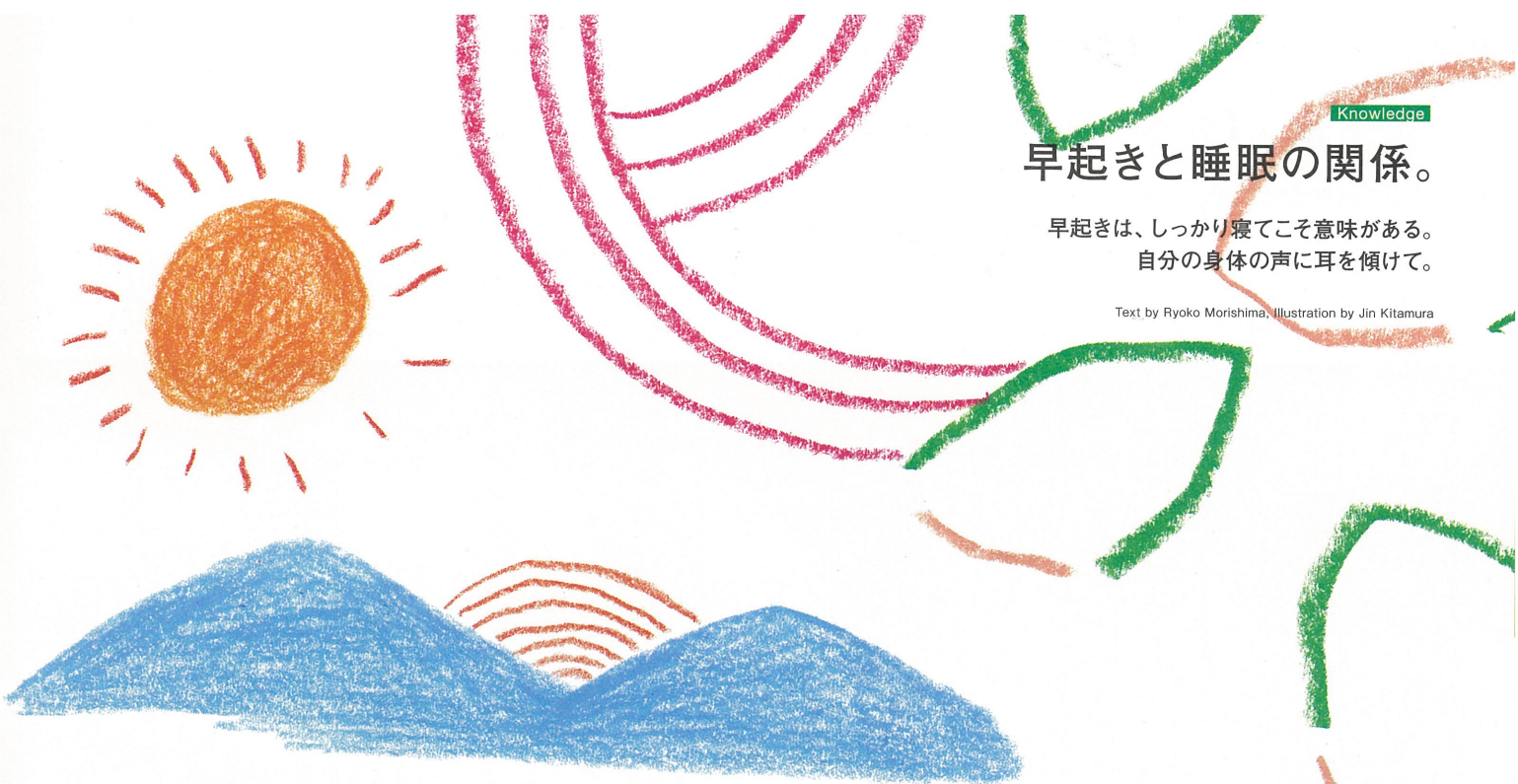


## 早起きと睡眠の関係。

早起きは、しっかり寝てこそ意味がある。  
自分の身体の声に耳を傾けて。

Text by Ryoko Morishima, Illustration by Jin Kitamura



早起きできないのはなぜ？睡眠の質が悪いから？それとも睡眠時間が足りないの？睡眠に関する悩みはつきません。睡眠学の専門で、睡眠の悩みを持つ多くの患者を診察してきた医学博士の神山潤先生にお話を伺いました。

早起きの秘訣を伺おうと思った矢先、まず先制パンチを食らいました。

「日本人の睡眠時間は世界一短いことを知ってますか？早起きそのものは悪くないですが、その分早く寝ないと睡眠不足になってしまいますよ」

日本人の睡眠時間は減る一方で、この45年で51分も短くなっているそう。ここ15年は横ばいだそうです。もう生物学的な限界に近づいているのではないかというのが神山先生の考察。では適切な睡眠時間とはどれくらいなのでしょう。

「7時間位の睡眠時間だと、肥満や病気などいろいろなりスクが減るといわれています。…そう聞くと、7時間寝ればいいんだと思うでしょ？でもそれが間違いないんです。あくまでも統計は統計で、個人によって適切な睡眠時間は違うので、自分の体の声を聞いて見つけるしかありません」

情報を得て、頭で考えて動くことに慣れてしまった現代人にとって、それはなかなか難しいことです。

「早起きした際に寝不足かどうかチェックする目安として、午前10時

お昼の時間帯に眠くなるかどうか？がポイントになります。人間は基本的には昼行性の生き物なので、午前10時から12時の間は行動するようにできているんです。午後2時頃に眠くなるのは普通なので問題ありません」

睡眠について考えたときに、時間だけでなく質も気になるところです。

「実は、眠りの質についてはまだよくわかっていないんです。質のよい睡眠というのは、自覚的な満足度でしかなくて、レム睡眠が何%なら深く眠れたなどの数値で表せるものではないんです。ただ言えるのは、人間は、昼夜のメリハリがあったほうがよく眠れるということ。かつて農耕狩猟をしていた時代と違って、室内で過ごすことが多くなったので、昼に日を浴びることが少なくなりました。夜も電気があった明い環境にいます。すると体内時間が狂ってしまいます。いま、節電で夜の夜が暗くなっていますが、睡眠と暗さの重要性について考えるきっかけになるといいですね」

生物本来の生活パターンに近づけば、自然と適切な眠りを得ることができそうです。でも、もしそれでも寝付けなるときはどうすればいいのでしょうか。

「お風呂に入った後、ストレッチするなど、何でも構わないのですが、毎日決まった入眠儀式をもつといいですよ。寝るときは無防備になるので、身の周りの安全を確認して初めて睡眠中枢が

働くというメカニズムがあるのでないかと思えます。毎日決まった段取りを行うことで安心して、すんなり入眠できるのでないでしょうか」

とは言うものの、それよりも「心配しすぎないほうが大事」。

「一般論に囚われすぎないで、参考程度と考えてください。でも、たとえば一回も早起きをしたことがない人は、一度試してみるといいのでは。それで自分で調子がいいと思ったら続けられいいんです。体は自分の頭で考えた通りにはならない、最も身近な自然です。もっと謙虚に接して、耳を傾けたほうがいい。あとは自信をもつて自分なりにやればいと思います」

仕事や家事、趣味などを優先しすぎて、生物として必要な行動がおろそかにされていると神山先生は指摘します。「人間の基本は、寝て、食べて、排泄すること。それがきちんとできてはじめて、脳と体はパフォーマンスを発揮できます。今までより1時間〜1時間半早く起きて、朝ご飯をゆっくり食べてちゃんと排泄する時間をとってみると調子が良くなるかもしれませんよ」

神山 潤 (こうやま じゅん)  
医学博士、東京ベイ浦安市川医療センター 長。睡眠、特にレム睡眠を脳機能評価手段の一つとして捉える臨床的な試みに長年取り組む。日本睡眠学会理事、「子どもの早起きをすすめる会」発起人。  
www.j-kohyama.jp