

# 寝ても寝てもスッキリしない 寝苦しさを克服しよう!

昼間に暑い場所から涼しい場所に入ったとたんウツラウツラ……という光景、寝苦しさを克服しよう!

取材・文/石飛伽能 撮影/藤尾真琴 スタイリスト/山口ゆうすけ (chelsea films) ヘア&メイク/天野誠吾  
監修/神山 潤 (www.j-kohyama.jp、東京ベイ・浦安市川医療センター)

夏の疲労、リセット術

## 「睡眠」

RESET I

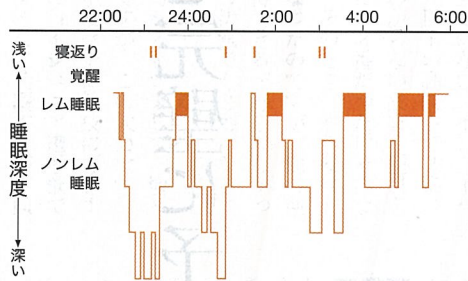
睡眠リズムを整えるために、目覚めたら一番に行うべきこと。それはカーテンを開け太陽の光を浴びることだ。当たり前のようでいて、実は

眠りのリズム調整のカギは  
毎朝の体内時計リセット。

これ、非常に重要。朝一番の光は、目の網膜を経由して脳にある視交叉上核という部位でキャッチされる。ここは睡眠リズム

### レムとノンレムを繰り返す睡眠のリズム。

一般的な睡眠の場合、寝入ってからすぐに深い睡眠に入る。最も深い眠りでは脳もカラダも休息する。オレンジの帯の部分がレム睡眠。このときは筋肉が弛緩し、カラダが休んでいる状態。寝返りなどは見られない。



夜眠りに入ってから朝目覚めるまで、睡眠はある一定のリズムを刻む。寝入りばなの浅い眠りから深い眠りに一気に移行し、しばらくすると、眼球が急速にぐるぐる動き、脳が覚醒状態と同レベルになる。これがいゆるレム睡眠。レム睡眠以外の眠りがノンレム睡眠だ。レムとノンレムは一晚に4〜5回切り替わり、徐々に全体的な眠りが浅くなり、朝の目覚めを迎える。

レム睡眠時は脳が盛んに働いているが、カラダの方は脳から動くべからずという指令が出ているため、微動だにしない。つまり、カラダが休息している状態。一方、ノンレム睡眠時は脳の休憩タイム。ちなみに、深いノンレム睡眠では脳もカラダも休息していると考えられる。

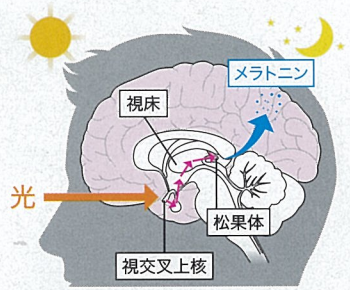
脳とカラダを休息させる  
精緻なる睡眠リズム。

### 【睡眠のメカニズム】

昼が長い=起きてる時間も長いつてこと。知られてないけど意外と高い不眠のリスク、メカニズムを知って睡眠リズムを整えよう。

# MECHANISM

Tシャツ (ホッコ) 12,600円、GO inc. ☎03-3402-3753、  
シュシュ (ドゥーンズ) 1,890円、ハリウッドランチマ  
ーケット ☎03-3463-5668、ピローケース各4,725円、コ  
ンフォーターケース19,950円、クイックシーツ10,500円、  
以上Y's for living、Y's for living ☎03-3449-1151。



### 朝の光を受け取ることで夜の睡眠が促される。

ちょうど眉間の高さの奥深くに位置する視交叉上核に、朝の光情報が届く。するとその14~16時間後に、さらに脳の奥深くにある松果体からメラトニンが分泌される仕組み。

をはじめ、各種ホルモンの分泌や体温調節など、あらゆるカラダのリズムを刻む体内時計の中核。もともとカラダにプログラムされている体内時計は、1日24時間の地球のリズムより若干後ろ倒しにズレている。朝の光情報が視交叉上核に届くと、ズレが補正され、24時間サイクルにアジャストできるとい仕組み。で、理想の光情報が太陽光。

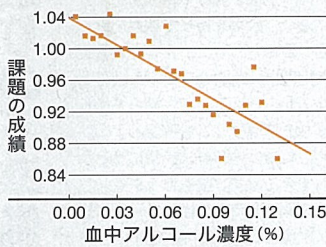
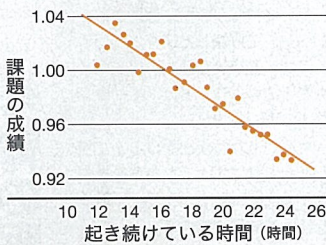
さらに、光の情報は夜の睡眠にも大きく関わる。朝の光を浴びて14~16時間後に睡眠を促すホルモン、メラトニンが脳の深部にある松果体から分泌される。ちなみに朝の光情報が、日中、気持ちを安定させるセロトニンの分泌を促すことも分かっている。

睡眠のリズムは、朝一番の体内時計のリセットから始まるという話。

# 夏の寝不足は脳へのリスクを招くと心得よ。

連日の熱帯夜。寝ているようで眠れていない日々。明らかに睡眠不足を自覚しているあなたは、ゆめゆめ車の運転をしてはいけない。

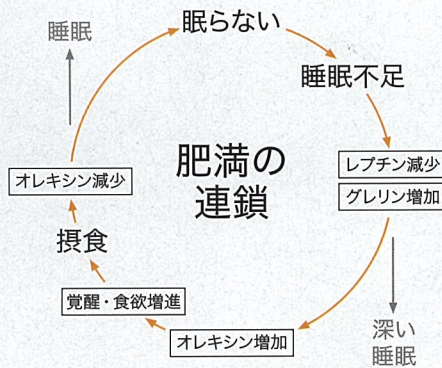
睡眠時間の不足が学力の低下や作業のミスにつながる可能性があるという事は、これまで数多く報告されている。左のグラフも、そのひとつの例。課題の成績を断眠時間とアルコール血中濃度で比較したものだ。これによると、17時間起き続けて



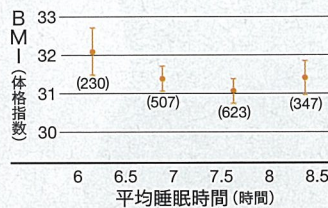
### 17時間以上眠らないとパフォーマンスが悪化。

断眠時間と血中アルコール濃度で比較した、ある課題を与えた場合の成績率。起き続けている時間が長いことすなわち、酩酊状態という図式に。Dawson D, Reid K, 1997

いと血中アルコール濃度0.05%と同等の状態になるとい結果。ちなみに、酒気帯び運転の基準値は0.03%以上。0.05%ともなると、事故率は2倍に跳ね上がるともいわれている。睡眠はカラダはもちろん、脳の休息にも大きく関わっている。その機会を失うほどに脳へのリスクが高まり、日中のパフォーマンスは低下すると考えられる。「乗るなら眠れ」の心づもりで。



睡眠不足が招くレプチン、グレリン、オレキシンの増減。残業しながらスナックを食べる習慣、断ち切らねば。「ねむり学入門」(新曜社)より



### 睡眠時間とBMIとの関係

平均睡眠時間が6時間のグループは、7時間以上睡眠をとっているグループよりBMIが高いという傾向が。Taheri S, et al., 2004

# 寝ないII太る。この基本公式を頭に叩き込む。

寝ないIIエライ。密かにそんな思い込みにとられていないだろうか？寝る暇惜しんで仕事に精出すことは、はっきり言って美德でもなんでもない。その思い込みを捨てて、正しい公式を頭に入れよう。寝

ないII太る。これが正しい公式だ。関与するのは、レプチン、グレリン、オレキシンといったホルモン。レプチンは脂肪組織から分泌される食欲を抑制するホルモン。グレリンはその真逆で、胃壁から分泌される食欲増進ホルモン。そしてオレキシンは脳の摂食中枢から分泌される覚醒作用を發揮する物質だ。

睡眠不足になると、まずレプチンが減り、グレリンが増加する。この時点で眠れば深い睡眠が得られるが、寝そびれるとオレキシンが増え、目は冴え、食欲が湧く。で、食事を摂るとオレキシンは減るのだが、さらに起き続けているとレプチンが減り……という悪循環に。疲れて太ってさらに疲れる。恐ろしいや。

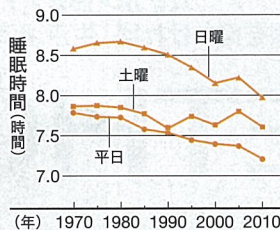
# 夏に短く冬は長い。睡眠時間は季節で変動する。

睡眠時間は夏に短く、冬に長くなるといわれている。考えられるのは太陽の光の影響。日の出時間が早くなるにつれ、覚醒時間も早くなる可能性がある。これ、ヒトが地球のリズムに身を委ねている動物って証拠。でもだからこそ、夏の睡眠は他の

シーズンより重視する必要がある。日本人の睡眠時間は時代が下るにつれ短くなる一方。短さは世界トップクラス。加えてサマータイムの導入で寝不足を訴える声も少なくない。早起き結構。ただし無駄な夜更かしは百害あって一利なしってことで。

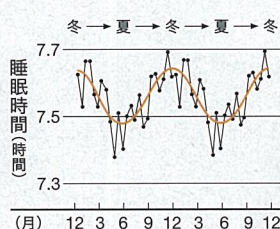
### 日本人の睡眠時間の変遷

80年代以降、平日、週末ともに睡眠時間は短縮し続けている。日曜日も8時間を切った。40、50代の平日はなんと6時間台。「生活時間調査」(NHK放送文化研究所)より



### 睡眠時間の季節変動

北半球の住人の睡眠時間を2年間調査したデータ。春から睡眠時間は短くなり6~7月に短さはピークを迎える。逆に12月には睡眠時間が最大に。Kantermann T, et al., 2007



# 1 贅沢な朝の時間は 今宵の眠りの下準備。

朝の光情報がいかに重要かは、前ページで解説した通り。というわけで、健康的な睡眠を得るための第1のキーワードは「モーニング・ラグジュアリー」。

もし、あなたが出かけるまで慌ただしく過ごすような毎日を過ごしているなら、30分、もし可能なら1時間早く起きる。

カーテンを開けて朝の光を十分に浴び、余裕を持って朝食を摂る。光の情報とともに、食事の刺激も体内時計の重要なリセット因子となるからだ。そして、焦らずゆっくりと排便タイムを確保しよう。

これで体内時計は完璧にリセットできるはず。脳もカラダも一日のスタートラインにつき、走り出す準備は万端。最初は15分でもいい。目覚まし時計のセット時間を早めてみては。

Morning ←

## 【夏の睡眠7か条】

いつまでも夜更かし、暑いから運動不足……。  
なにかと流されがちな夏だけど、  
安眠を得たければ、生活環境も整えないと。

# SLEEP METHOD

朝/タンクトップ8,400円、ショーツ11,550円、共にフィルメランジェ、側ハウス・フィルメランジェ ☎03-6447-1107、中に着たタンクトップ（ボッコ）7,350円、側GO inc.、昼/タンクトップ（ボッコ）9,975円、側GO inc.、サングラス オープン価格、リストバンド1,575円、シューズ13,650円、以上アシックス、側アシックス ☎0120-776338、ショーツ（ブーマ）4,935円、側ブーマ ☎0120-125150、夜/シャツ（フレッドペリー）23,100円、側フレッドペリー ローレル原宿 ☎03-6863-5670。

## 2 動物の本能に従い 日中はアクティブに。

昼間はとにかくアクティブに過ごす。日中よく働き、夜間は心身ともに休息するのが、そもそもの動物の生理。できるだけ、カラダを自然の状態に近づけることが良質な睡眠を得るための鉄則だ。

一日の中で最も覚醒度が上がるのは、午前中の10時~12時ごろ。しゃきしゃき歩き、バリバリ仕事をし、駅やオフィスでの移動時は階段を使うなどしてカラダを動かそう。夕方の涼しい時間帯なら、軽いジョギングなどもおすすめ。日中アクティブに動けば動くほど、夜の入眠がスムーズになる。

もし、10時~12時の時間帯に眠気を感じるようなら、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠に関わる病気が隠れているかもしれない。連日、午前中の眠気に悩まされている場合は、専門医に相談を。

## 3 短時間の昼寝で リフレッシュする。

一日の中でも、目をつぶって寝入るまでの時間が極端に短くなる特別な時間帯がある。それは、午前、午後ともに2時~6時の間。メカニズムは詳しく分かっていないが、年齢にかかわらずこのタイミングはほとんど同じ。

一般的には午前ならばその時間は確実に布団の中。午後ならば、ちょうど昼食を終えたまったりとした時間に相当する。で、午後の生理的な眠気、無理に抗う必要はない。逆に短時間の昼寝をすることで、その後の作業効率がアップすることが分かっている。

時間にして30分程度。それ以上だと深いノンレム睡眠に入ってしまう、目覚めた後、頭がぼーっとした状態に。ベンチやデスクで軽くうたた寝程度の昼寝が、午後再びアクティブに過ごすコツだ。

## 4 夕食は早めに摂る。 寝る前には食べない。

夕食はできることなら9時ごろまでに済ませる。深夜までだらだら飲み食い続けていると、体内時計がどんどん後ろ倒しになり、おまけに確実に太る。

規則的な食事が快眠の条件のひとつ。できるだけ決まった時間に夕食を摂ることも、また重要。遅くまで飲食し、屋外や屋内の照明を夜に浴びすぎると、睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制されてしまうことが分かっている。せっかく朝の光を浴びて下準備していたものが、台無しになってしまうのだ。夕食は早めに、食後は夜更かしせずに速やかに休みたい。

また、夕食時のアルコールは心身のリラックスにつながるの、飲める人はたしなむ程度ならOK。ただし、量はあくまで適量を死守すること。



## 5 過剰なメディア接触は できるだけ避ける。

深夜番組、ネットサーフィン、メールにブログにツイッター。あつという間に時間は過ぎ、気づけば深夜。なんてことはザラ。これ、自ら睡眠を妨げているようなもの。

前述したように、夜間の光はメラトニンの分泌を妨げる。それだけではなく、強烈な光を数時間浴び続けると、体内時計の働き自体が止まってしまうことが、動物の実験などで分かっている。夜の光によって体温調節やホルモンの分泌などの機能が停止してしまうという。最近では発がんの可能性があるという報告さえあるのだ。

というわけで、夜のメディア接触はほどほどに。時間を決める。寝る直前にはテレビを消す。パソコンには近づかない。夜はできるだけ暗い環境を整え、心身ともに休息を。

## 6 安心して眠るための 入眠儀式を探す。

寝るという行為は、もともとリスクが高い。野生動物ならいつ何時襲われるか分からない環境で意識を失うわけだから、考えるだにあまりに無防備。

脳にある睡眠中枢が働くためには、身の回りの安全を徹底的に確認し、安心する必要があるのではないかという考え方もある。

そう考えると、カラダやココロに馴染んだ、一定の行動をすることで人は安心し、眠りにつくことができるともいえる。いわゆる入眠儀式といわれるのが、それ。

ゆったり入浴する。ストレッチをする。お気に入りの音楽を聴く。明日着る服をコーディネートする。なんでもいい。方法や手順はお気に召すまま。過剰な光を浴びる以外の方法で、自分なりの入眠儀式を模索してみてもいいだろう。

## 7 眠気を感じたときが 布団に入るとき。

睡眠とは、そもそも個体差が大きい。その人が快適に感じる眠りは、その人でなければ分からない。何時間が適正な睡眠時間か、いつ眠るのがいいのか、それを万人に当てはめることは、到底無理。

ただひとつ、心地よく眠るための万人共通の条件がある。それは、眠気を感じてから布団に入ること。目が冴えた状態で、寝よう寝ようと気持ちばかり焦ってじっと横たわる。これほど辛いことはない。

そんな状態では脳もカラダも緊張し、自律神経の交感神経が興奮してしまっているはず。眠れないと感じたら、いっそ布団から出て牛乳を口にしたり、もう一度入眠儀式をなぞってみたりするのも、ひとつの手。あくびを合図にベッドへ直行。この習慣づけをすることが、まず大事。