

その不調の原因は、

眠りにアリ!?

睡眠との上手なつきあい方

蒸し暑い夏、夜に寝苦しさを感じたり朝早く目が覚めたりと、不眠を感じる人はいませんか？
自分にとって理想的な睡眠がでず不眠が長引くと、夏バテや心身のさまざまな不調となつてあらわれることがあります。そこで今回は、東京ベイ・浦安市川医療センター長であり、日本睡眠学会の理事を務める神山潤さんに、睡眠との上手なつきあい方をうかがいました。



東京ベイ浦安市川医療センター
管理者兼センター長

神山潤さん <http://www.j-kohyama.jp/>

東京医科歯科大学医学部医学科卒業。現在、東京ベイ浦安市川医療センターのセンター長、日本子ども健康科学会理事、日本睡眠学会理事、日本臨床神経生理学会評議員などを務め、おもにレム睡眠を脳機能評価手段のひとつとして捉え、臨床的・試みに精力的に取り組む。特に日本の子どもたちの睡眠事情の実態に衝撃を受け、社会的啓発活動を開始している。著書に『睡眠の生理と臨床』（診察と治療社）が多数。

日本人は昔から睡眠に無関心？

「人が健康であるために大切な習慣として、食べのものを速くこつや運動法は、昔からよく行われてきました。しかし、その『寝る』ことには、出さずとも大切、そう、排遣です。日本人はもと睡眠や自分のウンチの状態に関心をもつてきたと思えます。『う、話すのも、日本睡眠学会の理事など』を務める神山潤先生、人間の基本的な活動である、食へる、寝る、出す、動く—この必要性を説き、それぞれ4つのバランスがとれていることが健康につながると思われています。『例えば、便秘が続いているときは食生活だけを見直しがちですが、同時に睡眠状態を見直してください。不眠は自律神経を乱し、おなかの不調を引き起こすこともあるのです。』



睡眠不足が引き起こすカラダへの悪影響

睡眠不足はカラダにどんな不調をもたらすのでしょうか。まずは、おなかの不調。眠っている間に腸が十分に働かず、便秘の原因になるといわれています。そして、便秘が女性なら気になる肌の不調を引き起こすばかりか、大腸がんにつな

がることも。睡眠不足が命にかかわる可能性もあるのです。他にも、夏バテやセロトニン不足によるうつ病の発症が懸念されています。アメリカでとられたデータによると、睡眠時間が短すぎても長すぎても、また欠けても死亡率が高くなることわかっています。結果的に、適切な睡眠時間は7〜9時間となりますが、しかしそれを守れば、70歳まで長生きでき

るかということではありません。あくまで、自分にとって快適で満足な睡眠時間や状態を見つけることが大切です。みなさんにとって快適な睡眠とは何かを考えてみましょう。

※脳内の神経伝達物質のひとつ、他の神経伝達物質であるドーパミン、セロトニン、快楽、ノルアドレナリン、恐れ驚きなどの情報をコントロールし、精神を安定させる作用がある。

夏の睡眠不足で

こんな不調が起こる

おなかの不調

睡眠中に副交感神経が働いておなかの運動が盛んになると、ウンチが作られ肛門に押しやられる。交感神経が活発になって睡眠不足になると、それらの働きが妨げられる。

夏バテ

睡眠不足で自律神経が乱れると、体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもると過度な冷房や冷たい飲み物を摂りがちになる。そして、食欲不振や消化器系の不調を引き起こす悪循環に。

うつ病

心の安定をつかさどる神経伝達物質「セロトニン」の働きが弱まり、ストレスやイライラが増えやすくなる。感情のコントロールがきかず、怒りやすくなることも。



一般的に適当な睡眠時間は7～9時間程度で、さらに睡眠の「質」が大切だともいわれています。しかし、満足いく睡眠時間や質は人によってさまざま。特に神山先生は「9時間寝なければいけない」という決まりはないといっています。

一般的に、アルコールやカフェイン、ニコチンを摂取したり、寝る直前にパソコンやテレビを見ることなどがよくないといわれています。熱いお風呂や運動も、交感神経が働いて覚醒しやすくなつておススメはしませんが、それでも自分が眠れれば問題ありません。睡眠に対して、神経質になることはないんですよ。ただ、基本的な快眠を助ける方法は、日中しっかりと活動すること、規則的な食事、暗いところで眠ること、朝日をあびることが挙げられます」。

高齢になると眠れなくなる人が多いといわれていますが、それは日中の活動量が減り、体温の上昇や低下が曖昧になつてしまふことが原因(下記グラフ参照)。つまり、日中しっかりと動いて体温のメリハリをつけることもぐっすり眠るための方法のひとつです。

今夜もぐっすり眠り、明日もスッキリ目覚めましょう!

眠ることは、人間にとつとて最も無防備な状態。ですから、布団に入る前には安全で安心な環境を作り、心身ともにリラックスできる状態であることが大切です。また快眠できているかどうかの目安は、ウチの状態にもあらわれますので要チェック!



快眠のおなかシグナル

1. 入眠儀式をもつ



本を読む、温かい牛乳を飲む、軽いストレッチなど、自分なりにリラックスできる習慣を持つことで、精神的に安定する。

2. 朝日を浴びる



朝日を浴びることで生体時計がリセットされ、生活リズムが整い夜の快眠につながる。夜に強い光を浴びると逆効果。

3. パソコンなどを避ける



夜間強い光を放つパソコンやテレビ画面は、生体時計を狂わせて不眠につながる。抗酸化作用などをむつメラトニンの分泌も妨げる。

4. 室温、寝具の調整



不眠が気になる場合は、自分にとって適度な室温や寝具にも気を配る。冷房は効きすぎないか、寝具の通気性を考えてみるのもおすすめ。

1. バナナ状 快眠!



トイレに入つてスツと出でく理想的な状態のウンチ。黄土色系であればなお健康的。

2. カチカチ状



女性に多い慢性的な便秘の状態。腸内で悪玉菌が増え、ニオイがきつい場合も。

3. ネットリ状



肉食中心で欧米型の食事を続けている場合に多い状態のウンチ。野菜を意識して摂りましょう。

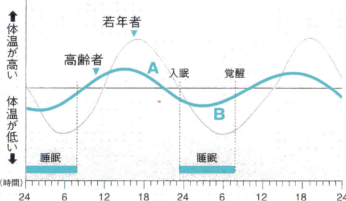
4. 泥状



暴飲暴食や冷えによる下痢のような状態に多いウンチ。さらに茶褐色や黒褐色など色が濃い时要注意。

参照:日本トイレ研究所 <http://www.toilet.or.jp/>

●体温の変化と眠りのリズム



A 夜になると脳や体内部の体温が下がり、眠る準備を始める。

B 明け方から体温が上がり始め、活動の準備を始める。

参考資料:ビデオ「きれいに寝るとる方法-快眠生活のススメ」

快眠特集

ぐっすり眠るためには

カラダの声を聞くことが大切

リをつけることもぐっすり眠るための方法のひとつです。また、十分な睡眠が得られているかの目安は、午前10時～12時の間に眠気があるかどうか。本来覚醒しているはずの午前中にあくびをしていたら要注意。また、ウンチの状態にも気を配るなど、自分のカラダの声をしっかりと聞いてほしいと思います」。



神山先生の睡眠コラム



心地よい睡眠を追求すれば、人間はもっと自然に健康になる。

追えば、人間はもっと自然に健康になる。

実は、人間がなぜ眠るのかはまだまだ解明されていません。一般的に細胞を修復するなどはいわれていますが、じつはあんなに死ななかつたという実験結果はないわけです。

私がお伝えしたいのは、私たちが生きるためには、睡眠、食事、排泄、そして運動が欠かせないという、健康を維持するためにそれぞれのバランスがとれていることが自然なことなのに、なぜか日本人は昔から睡眠と排泄をないがしろにしてきたように思います。それは高度経済成長のもと、飛躍に耐え、寝る間も惜しんで働くことが勤労の姿として賞賛され、子供たちはトイレや排泄自体を汚い、臭いものとして教育されてきたから。歪んだ認識のツケが現代人にもわたっているのではなからうか。

これからは、もともと睡眠をとり、気持ちよく排泄したいと自然の欲求に従って、自然に健康になる。それは、健康になるための第一歩。快い追求しつらやしのではないかと思いませんか。頑張るのではなく、楽しく気持ちよく生きるためにどうするか。通り一遍の情報に惑わされず、自分のカラダが発するシグナルと真摯に向かい合いながら、自分らしい快に近づく方法を見つけたい。