

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、食べものを適量ごとや運動法は、昔からよくわかってきました。しかし、その「寝る」ところは、出すごとでも大切。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べきだと思えます。」こう話すのは、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「食べる・寝る・出す・動く」ことの必要性を説き、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いう提唱もしています。「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、覚醒、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。

