

**TANITA®**

健康をはかる

いつも元気な人は  
**睡眠の質**  
が違います



# あなたの 睡眠は大丈夫？

## チェックリスト

- 最近、太ってきた
- やる気がおきない
- 日中、ボーっとしてしまう
- いつも疲労感が抜けない
- 集中力がなくなりやすい
- イライラすることが多い
- 夜になるほど目が冴える
- 週初めは、いつもつらい

上記項目にチェックが多いと要注意！  
あなたの睡眠に問題があるかもしれません。

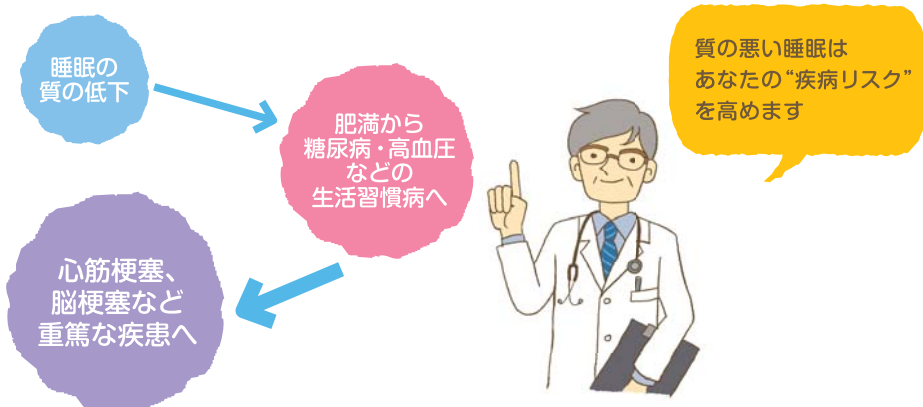
## 睡眠不足はさまざまな トラブルの原因に！ 疲労感、能率の低下… 肥満や病気にも



すっきり目覚めた朝は、前向きな気持ちで1日を元気に過ごせますが、目覚めの悪い朝は気持ちも体調も良く感じなかったりすることはありませんか？ じつはココロとカラダに大きな影響を与えるのが睡眠。よく眠れていないと、なかなか疲労感が抜けず、仕事や勉強の能率にも影響します。

米国コロンビア大学やスタンフォード大学などの健康調査（2004年疫学調査）では、睡眠不足になると肥満につながるという研究結果が報告されています。また、糖尿病や高血圧などを誘引する可能性があるという研究報告もあります。

最近では、うつ病などの気分障害は睡眠時間だけではなく、**睡眠の質**との関連性について注目されています。





## 睡眠時間だけじゃ だめなの？

睡眠には“レム睡眠”と“ノンレム睡眠”の状態があります。

### レム (REM) 睡眠

多くは夢を見ている時の状態で、記憶の整理を行なっているとされています。情緒の安定とも関係があるので、必要な睡眠状態です。

### ノンレム (Non-REM) 睡眠

浅い状態と深い状態があり、深いほどよく眠っているとされています。深い睡眠はカラダの休養や成長に関与するホルモンの分泌と関係があるので、深い睡眠も大切な睡眠状態です。

深い睡眠と浅い睡眠は年齢によっても変化しますが、それぞれ一定の割合でバランスを保って現れます。しかし、様々な要因によってバランスが崩れ、深い睡眠が少なくなると、たとえ十分な睡眠時間を確保してもあまり眠れていない、いわゆる睡眠の質が低下している状態となります。

つまり、睡眠の質が低下するとココロとカラダに悪い影響を及ぼすこととなり、1ページのチェックリストにあるような不調を訴えるようになります。

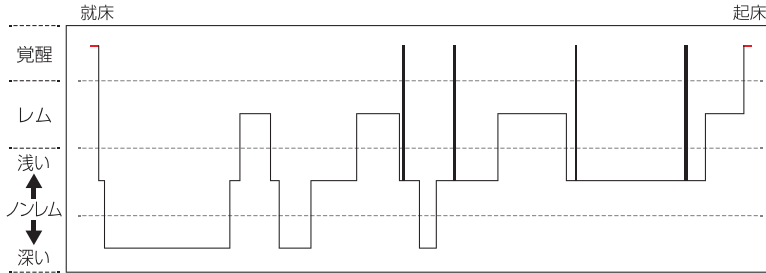
睡眠時間だけでなく睡眠の質にも気を付ける必要があるのです。





## 睡眠のリズムにも注目！

成人の睡眠リズムの例 (概略図)



レム睡眠とノンレム睡眠は、平均的に90分の周期で繰り返し現れ、この周期はウルトラディアンリズム (Ultradian-rhythm) と呼ばれています。起床に近づくにつれてレム睡眠の比率は高くなり、最終的に一晩の睡眠中で大体20～25%を占めると言われています。

睡眠の状態と自律神経機能には密接な関係があり、レム睡眠においては血圧や脈拍や呼吸が乱れる特徴があります。ノンレム睡眠は、深くなるにつれて副交感神経が優位となって血圧や脈拍や呼吸が安定し、浅くなるにつれて交感神経が優位となってカラダが目覚める方向に動き出します。

このように、睡眠の深さや自律神経機能など、カラダの中では様々なものが一定のリズム性を持って変化していますので、ふだんからこの変化を知っておくことは、上手な睡眠管理への第一歩と言えるでしょう。



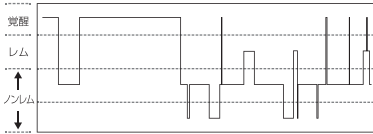


## 睡眠の質を高めるには、 何に気をつければ 良いのかしら？

睡眠の状態は人により様々です。まずは『ご自分の睡眠状態を知る』ことから始めましょう。グラフから睡眠状態を知ることによって睡眠の質に何が影響しているかを見つけやすくなります。影響している要因がわかったら、それをなくすように工夫をして睡眠の質を高めていきましょう。

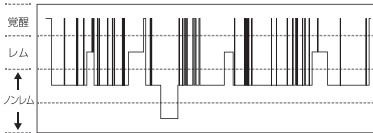


### ■ 寝付きが悪い場合は



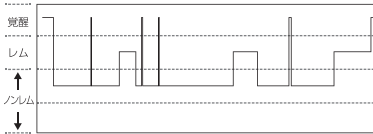
寝る前のテレビやパソコンは控えましょう。寝る前に強い光を浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されて寝付きが悪くなります。

### ■ 途中で何度も目が覚めている場合は



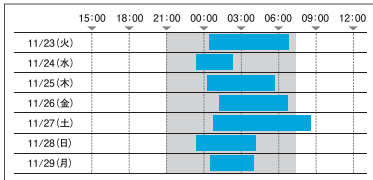
寝る前の飲酒や喫煙を控え、リラックスして就寝するようにしましょう。飲酒や喫煙、夜間の頻尿や精神的なストレスは途中の覚醒を多くして熟眠感を阻害します。

### ■ 深い眠りが少ない場合は



ご自分に合った睡眠環境を整えるようにしましょう。寝室の温度や湿度の環境が良くない時や身体に合わない寝具も眠りが浅くなる原因のひとつです。

### ■ 睡眠時間が不規則な場合は



就床時刻と起床時刻を毎日、同じにしましょう。毎日の睡眠時間や、就床時刻と起床時刻が異なると、身体が睡眠のリズムを調整できず、睡眠の質が低下してしまいます。

## 睡眠障害対処 12 の指針

- 1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分**
  - ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8 時間にこだわらない
  - ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる
- 2 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法**
  - ・就床前 4 時間のカフェイン摂取、就床前 1 時間の喫煙は避ける
  - ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング
- 3 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない**
  - ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする
  - ・眠れない際には、一度床を出てリラックスする
- 4 同じ時刻に毎日起床**
  - ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
  - ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる
- 5 光の利用でよい睡眠**
  - ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
  - ・夜は明るすぎない照明を
- 6 規則正しい 3 度の食事、規則的な運動習慣**
  - ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
  - ・運動習慣は熟睡を促進
- 7 昼寝をするなら、15 時前の 20 ～ 30 分**
  - ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
  - ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- 8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに**
  - ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意**
  - ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要
- 10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に**
  - ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
  - ・車の運転に注意
- 11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと**
  - ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
- 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全**
  - ・一定時刻に服用し就床
  - ・アルコールとの併用をしない

# 眠りがつくる、健康習慣

生活習慣、運動、食事、ストレス、年齢、体調など、

睡眠はさまざまな事柄に影響されます。

よく眠れた日とそうでない日の違いを生んでいる原因は何か？

自分の生活習慣とともに睡眠状態がわかれば

改善ポイントも見えてきます。

日々の睡眠状態と、睡眠を阻害している要因を把握し、

それらを少しずつなくしていくことがあなたの眠りの質を高めてくれるのです。

監修

特定医療法人愛仁会

太田総合病院記念研究所付属診療所 太田睡眠科学センター

所長

佐々木 三男

ホームページもご覧ください!

<http://www.tanita.co.jp/>

株式会社 タニタ 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2