

心の健康、体調維持のカギを握る「睡眠」。 質の良い睡眠とその維持管理を知る。

< 心の健康を守る生活のために・セルフケアの基礎 >

梅雨も明け、夏もいよいよ本番を迎えると、何かと体調管理が難しくなってきます。水分補給、食欲や胃腸の健康の維持など、いろいろな課題がありますが、特に熱帯夜が続くと、十分な睡眠の確保に悩むケースが増えてきます。睡眠は心身両面にとって、健康維持の要です。あらためてその維持管理の基本についておさらいしておきましょう。

● 早期の発見が大切な理由

よく「理想の睡眠時間は7時間」と言われます。統計的には、睡眠時間が6.5～7.5時間の人の寿命が最も長く、それより長くても短くても死亡率が高くなるというデータもあり、平均的にはやはり7時間が一つの目安になりそうです。とはいえ、繁忙期などにはなかなか7時間を継続的に確保することが難しい、という方も多いのではないのでしょうか。そのような場合は、どう考えたらよいのでしょうか？ それを知るためには、睡眠の役割や質について、理解することが役に立ちます。

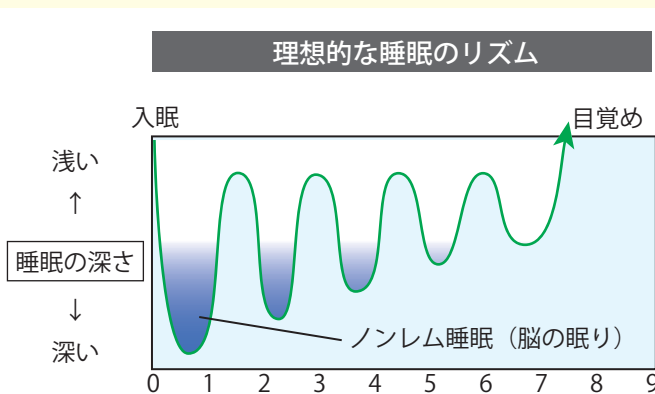
● 睡眠の重要な目的は「脳を休める」こと

人はなぜ眠るのか。簡単に言えば「心身を休めるため」ですが、特に大切な睡眠の役割は心、すなわち「脳を休める」ことです。そして、脳の休息と深い関係があるのが睡眠の「深さ」です。睡眠の深さは、脳波の変化によって知ることができ、通常、私たちの睡眠は図のようにリズムカルに変化しています。浅い睡眠の時には、眠っているように見えても脳波活動しています。この時、眼球が素早く動いているので Rapid Eye Movement の頭文字を取って、この状態の眠りを「レム (REM) 睡眠」と呼びます。この時に人間の脳はまだ目覚めていて記憶を操作しており、人はここで夢を見ます。一方、脳も休んでいる深い眠りでは眼球運動が見られませんが、これを「ノンレム (Non-REM) 睡眠」と呼びます。ですから、脳の休養をしっかりとるためには、「ぐっすり深く眠る」ことが大切です。

● 最初ぐっすり、だんだん浅く。睡眠のリズムを知る。

この2つの睡眠は、図に示したように平均的に90分くらいの周期でリズムカルに繰り返されます。そして、入眠後最初のノンレム睡眠が一番深く、以後は図のように少しずつ浅くなっていきます。つまり、寝始めからおよそ4.5～6時間で脳にとって必要な深い睡眠は終わります。よくナポレオンやエジソンは4時間くらいしか眠らなかったと言いますが、ショートスリーパーと呼ばれる人々でも4～6時間程度は眠るのは、こうした睡眠のしくみから見ても道理に合っていると

と言えます。また、早い時間に目が覚めて「まだ寝足りないから」と寝直したら、次に目覚まし時計で起きた時には今一つ寝覚めが悪かった、という経験をお持ちの方も多いと思います。それもこの睡眠のリズムのせい。5～6時間眠った後の自然覚醒は、そのまま起床しても構わないことを覚えておきましょう。



● 就寝前の工夫で、質の高い睡眠を確保しよう。

つまり、特に大切なのは眠り始めにぐっすり眠ることなのです。どうしても睡眠時間が短くなりがちなのは、このことに注意をして短い時間でも質の高い睡眠を確保する工夫を心がけてください。そのポイントとしては、まず食事は早めに済ませ、就寝前2時間以内にまとまった物を食べないことです。酔うほどのお酒も逆効果。酔った状態での睡眠は適正な睡眠ではないことが判っています。また、パソコンやテレビ、スマートフォンなどのディスプレイの光、明るすぎる照明は脳を覚醒させますから、これも就寝前は控えましょう。激しい運動よりはやさしいストレッチ。お風呂は温めの湯にゆっくりと。熱帯夜が続く夏には空調の適切な調節も大切です。これらのポイントに注意して、短時間でも上質の睡眠を確保することが、心の健康を守る生活の基本として大切です。

● 睡眠のトラブルや、心の病気との関係については、また別の機会にお話したいと思います。