

# 眠れていますか

睡眠とは、「疲れたから眠る」といった受動的なものではなく、もっと能動的なものです。「明日、よりよく活動するため」に心身の健康を支えるのはもちろん、脳を休ませて脳神経回路の再構築（記憶の整理・向上）や、脳内の老廃物を除去する役割をはたしています。



監修 みやざき そういちろう  
宮崎 総一郎先生  
中部大学 生命健康科学研究所 特任教授

秋田大学医学部卒業。医学博士。秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授、滋賀医科大学での国内初の睡眠学講座教授などを経て、現職。日本睡眠教育機構理事長、放送大学客員教授、日本睡眠学会理事。専門は睡眠学教育、睡眠時無呼吸症候群、不眠症で、睡眠知識の普及・啓発、睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクトなどに学内外で取り組む。「ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル」「睡眠からみた認知症診療ハンドブック」（全日本病院出版会）、「脳に効く「睡眠学」」（角川SSC新書）など著書多数。

【図1】眠る時間は若い頃と変化します

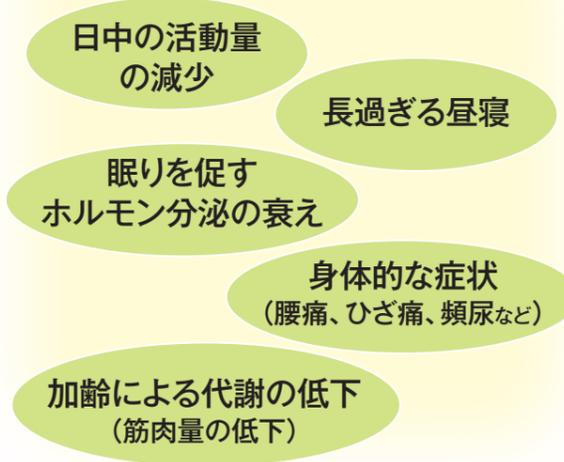
年齢	推奨睡眠時間	許容睡眠時間
18~25歳	7~9時間	6~11時間
26~64歳	7~9時間	6~10時間
65歳以上	7~8時間	5~9時間

Hirschowitz, M. et al., *Sleep Health*, 1, 2015



日中元気に過ごせば、睡眠時間にこだわる必要はありません。眠れないと感じる場合は、朝起きる時間は変えずに、夜寝る時間を遅らせるのもひとつの方法です。

【図2】高齢者が睡眠の悩みを抱える要因



「寝つけない」「何度も目が覚める」と感じることはありませんか？<sup>※2</sup>年齢が高くなるにつれ、睡眠時間は短く（図1）、眠りも浅くなるのはある程度は自然な現象です。ただ、睡眠時間は短過ぎるのも長過ぎるのも不調を招き、高血圧や糖尿病などにつながりやすくなったり、免疫の働きを低下させたりすることがわかってきました。そして近年、睡眠中に脳の老廃物の排出が活発になることが確認され<sup>※3</sup>、睡眠と認知症の関連が注目されています。日中の眠気や体調不良が続く<sup>※4</sup>場合は、かかりつけ医や専門医<sup>※5</sup>を受診するのがよいでしょう。必要な睡眠時間は個人差が大きく、大切なのは朝すっきり目覚められ、日中元気に過ごせること。つまり、時間より質です。高齢の方は寝過ぎや長過ぎる昼寝が、夜の眠りに影響を及ぼしていることもあります。睡眠の質を改善するおすすりは、私達のからだに備わっている体内時計<sup>※6</sup>のリズムに合わせた生活。さっそく実践してみましょう。

## 睡眠薬について

最近の睡眠薬は以前と違って依存性が低く、医師の指導のもとで使用すれば、安心して服用できるものがほとんどです。毎日きちんと服用することが大切で、自己判断で服用回数を減らしたり、やめたりするのはよくありません。高齢の方は服用薬が多くなりがちです。まずかかりつけ医や専門医<sup>※5</sup>に相談してください。



## 朝の光が快眠を招く？

朝、起きてすぐに光を浴びると、それから14~16時間後に睡眠を促すホルモン「メラトニン」が分泌されます。ただ、夜に強い光（昼白色の蛍光灯など）を浴びるとその分泌は抑制され、寝つきを悪くしてしまいます。夜の照明は暖色系で少し暗めにしましょう。



## こんな習慣、ありませんか？<sup>※1</sup>

◎3つ以上あてはまるなら見直しが必要です。

- 目覚めてもだらだらと寝床で過ごす
- 寝る前になって入浴や後片づけをする
- 薬がないと眠れないと思い込む
- 寝床に入ると心配ごとを考えてしまう
- 特にすることや楽しみがなく、時間をもて余す
- 時間があっても「したいこと」が見あたらない
- 外出する習慣がなく、家でごろごろ過ごす
- 現役時代より2時間以上も早く床につく
- 時間つぶしにテレビを見ている
- 眠るために酒を飲む
- 「脚が痛い」「腰が痛い」を不活動の言い訳にする
- 家族以外の人との交流が乏しく、面倒がる
- 疲れるので、早めに寝床に入りテレビを見ながら寝る



※4 睡眠中の激しいびびり、脚のむずむず感などが病気に関係している場合もある。 ※5 日本睡眠学会ホームページ (<http://jssr.jp/>) の睡眠医療認定医一覧。 ※6 睡眠と覚醒、ホルモンや体温などを調節している約1日のリズム。毎朝、目から入ってきた日光によってリセットされるが、リズムには個人差があり、加齢にともない前にずれるなど乱れやすくなる。

※1 足達淑子「高齢者にありがちな睡眠関連の悪い習慣」より抜粋 ※2 「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」は年齢が高くなるほど増え、60~69歳男性27.5%、女性25.9%、70歳以上男性32.7%、女性32.6%（厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」）。 ※3 Nedergaard, M., *Science*, 340, 2013 睡眠中は脳内の老廃物（アルツハイマー病の原因とされるアミロイドβも含まれる）を排出する脳脊髄液の流れが速くなり、老廃物の排出スピードも速くなると考えられる。

# よりよい眠りのための 過ごし方



夜



## 入浴する時間が ポイント

寝る前に体温を上げておくと、下がっていくときに自然と入眠しやすくなります。理想は、就寝1～2時間前にぬるめ(39℃前後)のお湯に5～10分間つかること。寝る直前に入浴する場合は体温が下がるまでに時間がかかるので、からだを温め過ぎないように。

## テレビよりラジオ

就寝前は脳への刺激を減らすため、テレビやスマートフォンなどで映像を楽しむよりラジオなどを。切タイマーをセットして寝床で聞くのもよいでしょう。間接照明のもと、好きな音楽を聴いたり、絵や写真を眺めるのもおすすめです。

## 寝酒は飲まない

寝つきがよくなると思いがちな寝酒は、眠りを浅くし、途中で目が覚める原因に。転倒予防のためにも控えましょう。また、コーヒー・紅茶・緑茶には眠りを妨げるカフェインが含まれています。夕食後はハーブティーや白湯、ホットミルクなどに。



## カーテンは 10cmほど開けて



朝の光が入るように、寝室のカーテンを10cmほど開けておきましょう。

## 宮崎先生からのひとこと

### 毎日、「きょうよう」「きょういく」をつくる

「きょうよう」は「今日用事がある」、「きょういく」は「今日行くところがある」という意味です。趣味の活動もよいですが、私がおすすめしているのは、地域の活動やボランティアに参加すること。行く場所や用事があったり、人の役に立てることがあったりすると、いくつになっても心身ともに充実するものです。自然と日中は活動的になり、夜はぐっすり眠れ、朝もすっきり起きられるようになります。

よく寝ている人は風邪をひきにくいという報告<sup>※7</sup>や、ワクチンが効きやすいという報告<sup>※8</sup>もあります。ただ、長く寝ればよいというものではなく、起床時にすっきりと目覚められ、昼間に眠気がなく活動できることが大切です。今日も明日も元気に過ごすため、「きょうよう」「きょういく」をつくりましょう。



昼

## 昼寝するなら 15時までに30分以内

ソファで目を閉じる程度にしましょう。



## 明るい場所で過ごす

外出したり、明るいところで趣味を楽しんだりしましょう。



## 夕方の運動が理想

おすすめは、週3～4回、30分程度のウォーキング。外に出るのが難しいなら、掃除や庭いじりなどで、からだを動かしましょう。



朝

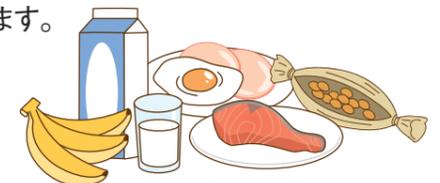
## 決まった時間に起きて、 すぐに光を浴びる

生活のリズムを整えるため、寝る時間が変わっても同じ時間に起床を。起きたらすぐ、曇りや雨の日でも自然の光を浴びましょう。



## 朝食は必ず食べる

タンパク質に含まれるトリプトファン(必須アミノ酸)を朝に摂ると、日中は精神を安定させるセロトニンに変化し、夜、暗くなると入眠を促すメラトニンに変換されます。おすすめの朝食はパン、ハムエッグ、ヨーグルト、バナナなどタンパク質を含む4品以上。朝食を摂ることは体内時計<sup>※6</sup>を調整し、よい眠りにつながります。



◎32～33ページに「朝に食べたい快眠メニュー」を紹介しています。

※7 Prather, A. A. et al., *Sleep*, 38 (9), 2015 ※8 Spiegel, K. et al., *JAMA*, 288 (12), 2002