

健康

「睡眠負債」気をつけて

生活習慣病のリスクも

「睡眠負債」という言葉が注目されている。睡眠不足が解消されないままに過剰になると、心身にダメージをもたらす「負債」となり、糖尿病や高血圧といった生活習慣病などのリスクを高めるといふ。2017年の「新語・流行語大賞」の候補にも選ばれた。専門家は「睡眠負債はすぐに返済して、ためないで済ませて、健康への悪影響を抑えるよう努力することが大事」と話している。

(根岸真子)

睡眠には、体と心を休める、記憶を整理して定着させる、体の再生に関わる成長ホルモンを分泌させる、免疫力を上げるといった重要な役割がある。

では、理想的な睡眠時間とはどのくらいなのか？

北大で睡眠に関する研究を長年続け、昨年10月に睡眠障害の専門外来を開設した札幌花柳病院(札幌市中央区)睡眠医療センター長の本間さと医師は「必要な睡眠時間は人によって違う。自分に適した十分な睡眠を確保できていれば問題ない」と話す。

日本人(成人)の平均睡眠時間は約7時間だが、これよりも長くても短くても、日中、元気に過ごせているなら不安に思う必要はない。ただ、本来、脳がよく働く時間帯(午前10時～正午ごろ)に眠気を感じる

10～20分の昼寝 お勧め

人や朝、目覚まし時計がないと起きられないという人は、睡眠負債を抱えている可能性が高いという。

やっかいなのは睡眠負債は一気に解消できないこと。早寝の実践や週末の「寝だめ」は、むしろ逆効果とも。通常、就寝する時刻の前には、「眠れない時間」が2時間ほどあるとされており、無理に早寝しようとすると、不眠などにつながることもある。週末の「寝だめ」も生活のリズムを乱す原因となるため、良くはないという。



◆ ◆ ◆
お勧めは昼寝だ。本間医師は「10～20分程度の昼寝は、たまった『負債』を少しクリアにして、それから先の仕事の効率を上げてくれる。ただ寝過ぎ(1時間以上)は禁物」とアドバイス。

は起きていて体が眠っている」と「ノンレム睡眠」(脳も体も眠っている)の2種類がある。入眠から約90分間ノンレム睡眠が続き、その後、レム睡眠が現れる。このサイクルは90～120分と個人差があるが、明け方まで4回ほど繰り返す。本間医師によると、最初の約90分の「ノンレム睡眠」が睡眠の中で一番深い眠りで、その間、成長ホルモンが最も多く分泌され、細胞の修復や疲労を回復させる。そのため「最初の睡眠をいかに熟睡するかが快眠の鍵を握る」。



◆ ◆ ◆
熟睡のコツとして、寝る1、2時間前の40度程度のぬるめのお風呂や足湯がお勧め。末梢血管を拡張させて熱を放出させることで、体の深部の温度が下がり、熟睡できるといふ。

また、寝る場所では寝る以外のことをしないことも大切。布団に入ってテレビを見たり、スマートフォンを操作したりすると、光刺激が脳を覚醒させ、入眠の妨げになるからだ。

寝る前にするルーティンを決めておくのも効果的。いつも読んでいる本を読んだり、軽いストレッチをしたりなど、何でもよい。寝る前の「儀式」を決めておくことで、リラクゼーション感を得ることができる。朝の過ごし方も重要だ。体内時計の1周期は24時間よりも若干長い。起床後に日光を浴びることで、朝の光が目から直接体内時計に伝えられ、時計が24時間にリセットされる。体が活動しやすくなることも、夜更かしもしにくくなる。

1つでもあてはまれば「睡眠負債」がたまっているかも



ぐっすり睡眠のための5カ条

- 1 入眠後すぐの睡眠の「質」が鍵
- 2 寝る1、2時間前にぬるめのお風呂が足湯を
- 3 布団に入るのには眠くなったから。スマートフォンやパソコンは厳禁
- 4 入眠前のルーティンを決める
- 5 起きたら朝の光を浴びて体内時計のリセットを

△睡眠(脳)

睡眠の「量」に加えて大切なのが「質」。眠りには「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類がある。入眠から約90分間ノンレム睡眠が続き、その後、レム睡眠が現れる。このサイクルは90～120分と個人差があるが、明け方まで4回ほど繰り返す。本間医師によると、最初の約90分の「ノンレム睡眠」が睡眠の中で一番深い眠りで、その間、成長ホルモンが最も多く分泌され、細胞の修復や疲労を回復させる。そのため「最初の睡眠をいかに熟睡するかが快眠の鍵を握る」。

心や体の不調で、全力で頑張れなかった経験ってありますよね。例えば、頭痛や腹痛でテストや部活が全力でできなかったとか、悩みがあって集中できなかったとか、心と体の調子がよい時には何にも感じませんが、実は、心と体の健康、頑張る自分を支えてくれる大切なもの。「健康を保つための生活ができていないか」はテストと違って点数がつくことではないので、その人自身の「健康を保つ」とする気持ちと行動力、がとても大切です。学校では昼寝はできない。睡眠だけをしっかりと、健康になれるというものはありませんが、自分の健康を保つ1つの方法として

毎日の睡眠を意識してほしいなと思います。