

第 618 回 教養講座 睡眠の法則

開催日：2019 年 7 月 1 日（月）

講師：西多 昌規

肩書：早稲田大学スポーツ科学学術員・准教授

1. 睡眠負債と認知機能

わずかな睡眠不足は積み重なり、日々の生活の質を下げる。東京は理想の睡眠時間と実際の睡眠時間の乖離が大きく、また女性の方が睡眠時間は短い。

6 時間睡眠を続けると注意力が低下していくが無自覚な場合が多い。

2. 睡眠のメカニズム

記憶の定着を促すノンレム睡眠（深睡眠）は睡眠の前半に多く、起きるための準備であるレム睡眠は睡眠の後半に多い。

深部体温が低下すると眠くなるため、暖房などを付けっ放しにしていると熱拡散の妨げとなり寝つきが悪くなる。

3. 高齢者の睡眠

睡眠は加齢と共にレム睡眠とノンレム睡眠（深睡眠）が減少していく。また加齢と共に朝型の生活になっていく。そのため朝型のスケジュールは、年代が高めの方に重点を置いたスケジュールである。

4. 睡眠の問題

4.1 睡眠時無呼吸症候群

毎晩の酸欠になるような状態。昼間の強い眠気に襲われる場合があり、また生活習慣病のリスクが高まる。

睡眠時無呼吸症候群になりやすいのは、肥満やアルコール・花粉症などの気道が狭くなる要因を持っているタイプである。

4.2 睡眠不足症候群

睡眠負債の蓄積により、日中の眠気や集中力低下を引き起こす睡眠障害。身体が必要とする睡眠時間と実際の睡眠時間との間に乖離があるが、そのことを認識できていないことが問題点である。

睡眠不足症候群の特徴として、休日は平日と比較して睡眠時間が著しく長く、睡眠時間を多く必要とする若年層に多い。

5. 快眠のコツ

日中の過ごし方が重要であり、日中に適度に疲れることが必要である。また深部温度を上げ、皮膚温度を下げることで入眠を促すことが可能となる。朝に光を浴びると早寝早起きに、夜に光を浴びると朝寝坊にズれる等、光を浴びるタイミングで生活リズムを作ることができる。高齢者が早朝に光を浴びると、朝型の生活を加速させる事になり「夕寝・深夜起き」になる可能性を高めてしまう。

運動は最良の睡眠薬であり、運動した当日のみ効果があるわけでない。週 3~4 回の運動を継続することで睡眠障害自体が改善された例もある。そして、長期的な運動の継続により、脳が活発となり抗うつ効果の可能性もある。

6. 質疑応答

Q. 睡眠のゴールデンタイム(2 時頃)は存在するのか。

A. 深睡眠時に成長ホルモンが分泌されるタイミングがゴールデンタイムと言われている。ゴールデンタイムとして決められた時間はない。

Q. 睡眠負債のお話があったが、適正睡眠時間は個々によって異なると考えられる。適性睡眠時間のチェック方法はあるのか。

A. 適性睡眠時間をチェックする場合、スタンフォード大学が実施した実験と同様のことを実施することが望ましい。簡易的に考えるならば、若年層は休日の睡眠時間と平日の睡眠時間の差が 1 時間以内ならば睡眠負債があまり無いと考えて良い。高齢層は日中の眠気の度合いで考えると良い。

Q. 深睡眠とそれ以外の睡眠のサイクルは毎回異なっているように感じる。そのサイクルを確認する方法はあるのか。

A. ウェアラブル機械などによって確認することは可能である。しかし、精度は高くない。

Q. 体内時計をリセットするためのオススメの方法はなにか。

A. 体内時計に影響する 1 番の要因は光である。光に食事・運動・コミュニケーションを加えた 4 つの要因が重要である。

以上