



質の良い睡眠を取る②

修琴堂大塚医院 渡辺賢治

質の良い睡眠を取ることが、心身の維持に如何に重要かは前号でお分かりいただけたと思います。しかし、睡眠の悩みを持つ人が大勢いることも事実です。中には調子の悪い原因が睡眠にある、ということに気がつかないまま、重い体で毎日過ごしている人も多いと思います。

質の良い睡眠のための条件

では、どうすれば質の良い睡眠が得られるのでしょうか？

1. 交感神経、副交感神経の

スイッチが上手にできる

質の良い睡眠のために分かっていることがいくつかあります。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2系統があり、生命維持のためにいつも働いていて、われわれがコントロールすることはできません。例えば緊張すると、口がからからに乾いて、心臓がドキドキしてきます。これは交感神経が勝手に働いた結果です。また、リラククスすると急にお腹が空いてきたりするのは、副交感神経の働きです。交感神経は、活動するときに働く神経で、副交感神経は、休息やリラククスをするときに働く神経です。交感神経と副交感神経はシーソーのような関係にあり、片方が優位になると片方が抑制されます。つまり交感神経が優位な時は「緊張モード」であり、副交感神経が優位な時は「リラククスモード」です。

睡眠は「究極のリラククス状態ですから、副交感神経がスイッチオンになっていないとスムーズな眠りにな

けません。これが現代人にはなかなか難しいのです。現代では、デスクワーク中心で体を動かさないまま、残業して帰宅して、食事・入浴をさっさと済ませて、少しでも早く就寝したい、という人が多いのではないのでしょうか。仕事を引きずったまま寝ようとしても、なかなか寝付けないのではないのでしょうか。これは交感神経がスイッチオンになったまま寝ようとするからです。寝る前にゆったりとした時間を過ごして、交感神経から副交感神経に、上手にシフトする必要があります。

2. メラトニンが十分に

睡眠時には眠りのホルモンとも呼ばれる「メラトニン」が分泌されます。体内のメラトニンは夕方くらいから徐々に増え始め、夜になるとその作用で、だんだんと眠くなります。ところが、眠りに必要な量が十分に分泌されないと、眠れません。メ

ラトニン不足の大きな原因となるのが、「光」。スマホ、パソコンなどから放出される「ブルーライト」はメラトニンの生成を抑制し、強い覚醒作用があります。

3. 就寝時に

深部体温が下がっている
前号で紹介した睡眠のサイクルのうち、最初の2サイクルくらいに深い睡眠が現れます。深い睡眠を得るためには、深部体温（脳や内臓など体の内部の温度）が十分に下がっていることが必要です。

質の良い睡眠のための眠活

1. 朝日を浴びる

眠活は寝る前だけでなく、朝起きた時から始まります。朝目覚めたから、まずは朝日を浴びましょう。日の光を浴びると、睡眠中に分泌されていたメラトニンの分泌がストップして、セロトニンという目覚めと活

未病漢方事始め

動のホルモンが生成・分泌されます。セロトニンは日中活発に活動するために欠かせないホルモンです。セロトニンは14〜16時間するとメラトニンの量が多ければ多いほど眠りにつくためのメラトニンの量も増える、という関係にあります。

2. 起きて1時間以内に食事

われわれの体内に内在している体内時計は24時間より少し長いことが知られています。体内時計を司る時計遺伝子は脳内と、それ以外の体全体にあります。朝日を浴びることで脳の体内時計はリセットされます。しかし、体全体の時計遺伝子をリセットするには、起床後1時間以内に食事を摂るのがお勧めです。その時、セロトニンの原料になるトリプトファンをしっかり摂りましょう。トリプトファンはタンパク源となる肉類、魚介類、乳製品、卵、大豆などに含まれています。

3. 夕方軽い運動をする

寝る前に激しい運動をすると交感神経が興奮するので、避けた方が良いでしょう。夕方、心地よい疲れが残るような運動がおすすめです。

4. カフェインは寝る5時間前まで、食事は3時間前まで。寝酒をしない

カフェインの代謝は個人差があり、一概には言えないのですが、寝る前5時間を目安に控える方が良いでしょう。夕食の時間は、しっかりと消化ができるだけの余裕を持ちましょう。寝る直前に食べると胃腸が動くため、眠りが浅くなります。どうしても食事が寝る前になってしまう場合、消化の良いものを軽めに食べましょう。寝酒は眠りを浅くするので、過度の飲酒はやめた方が良いでしょう。

5. 寝る1時間〜1時間半前の入浴は寝付きをよくする

入浴で深部体温を十分に上げておいて、その反動で、深部体温が下が

るタイミングで就寝すると深い眠りに入りやすくなります。入浴はぬるめの温度に少し長めに入るのがお薦めです。夏など41℃のお風呂だと短時間でも汗が引きません。37〜38℃

くらいの温度に15分くらい入ると、血流も良くなり、ゆったりして副交感神経も活性化されます。逆に熱いお風呂に短時間入ると交感神経が活性化して眠りづらくなります。

こうした生活習慣を励行しても、どうしても翌日の疲れが抜けない人は、睡眠時無呼吸症候群がないかどうかのチェックが必要かもしれません。睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に舌根部が落ちて気道を塞いでしまうことで起きます。誰かからいびきを指摘されたら睡眠時無呼吸症候群を疑っても良いかもしれません。

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を

ただブルーライトは避ける寝る前は仕事や日常のことを忘れ、リラクセスする時間を持ちましょう。趣味の本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、贅沢な時間を



わたなべ けんじ
渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学学長補佐・特別招聘教授、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医会副理事長、WHO医学科学諮問委員、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂(2019年)に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学 同病異治の哲学』(講談社学術文庫)、『未病図鑑』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、『漢方で感染症からカラダを守る』(ブクマン社)など。

いびきをかいていたら一度検査を