

# 睡眠十分とっていますか？

寒くなり朝布団から起きるのがつらい方はいませんか？

冬は睡眠時間が長くなると言われています。今日は睡眠について一緒に考えてみたいと思います。

動物の睡眠時間は、ゾウ 2~3 時間、馬や牛 3 時間程度、チンパンジー 10 時間以上、ネコ 15 時間となっています。ヒトの必要時間は、胎児は 20 時間、新生児は 16~18 時間、1歳 14 時間、3歳 12 時間、6歳 11 時間、思春期 9 時間、成人 7~8 時間です。

睡眠のリズムは体内時計(目の後方にある視交叉上核という脳細胞、その他皮膚、肝臓、腎臓などに存在)によって調節されており、蛍光灯・TV・コンピューター・IT 機器などや、コーヒー・紅茶・覚せい剤等は体内時計を狂わすと言われています。



眠気の強さは、①体内時計の周期と、②睡眠負債によって決定されますが、睡眠負債は目覚めてからの経過時間と最近2週間の寝不足の程度で決まります。

## 睡眠障害のタイプには...

入眠困難、途中覚醒、早朝覚醒、熟眠障害、日中の居眠りや眠気がありますが、「眠れない」のか「眠らない」のかを区別するのも重要です。

不眠症はつらいものですが、主観的訴えには不確かさも含まれます。不眠症を訴え「入眠まで平均 62 分かかる」という 122 名の患者さんで脳波をとりますと、入眠までの時間は平均 26 分でした。



また、静かに閉眼し横になるだけでも脳は休むことができ、肝臓や腎臓の血流は増加し、脳からはアルファ波が出て休息状態になります。

キューバには「40 年間眠ったことがない健康な男性」がいます。どんな治療をしても眠らず、入院 24 時間脳波記録でも覚醒脳波パターンであり、明け方に数時間目をつむって横になるだけでした。

## 睡眠障害の種類別の対策として...

(1) 深夜にならないと入眠できず、朝が起きられない「睡眠相後退症候群」では、①朝 30 分程度日光を浴びる、②寝室に朝の光が入るように工夫し遮光カーテン・雨戸を中止すると有効でしょう。逆に、高齢者に多い途中覚醒や早朝に覚醒する「睡眠相前進症候群」では、雨戸や遮光カーテンなどで寝室を暗くしましょう。

なお、交替勤務者(勤務医、看護師、パイロット、長距離ドライバーなど)では、15 分~20 分の仮眠が有効です。

(2) 不適切睡眠習慣者の場合は、過剰な昼寝や夕方以降の仮眠等を中止し、睡眠の質を下げる習慣(強い光、TV やコンピューターの過剰使用、コーヒーなどの過剰摂取)はやめましょう。



(3) 睡眠時無呼吸症候群では、①いびきがひどい、②6~10 秒以上無呼吸になる、③考えられない状況で眠り込んでしまう、などの症状がある場合は検査と治療の対象になります。

(4) むずむず脚(レストレスレッグズ)症候群では、就寝前の脚のストレッチやマッサージが有効です。

(5) 胃食道逆流症では胸やけが原因である場合が多く、夜間の胃酸を減らすために、夕食は早めに開始し、油ものを控え消化しやすいものにしましょう。

## ■次に2つの具体的睡眠導入方法を紹介します…

なお、夜間の騒音や振動がないかどうか、温度湿度にも配慮してください。

- (1) **読書睡眠法**: 就寝1時間前に枕元のスタンドライトだけにして、やや硬い内容の本を読む。
- (2) **瞑想入眠法**: 自分で最も楽な姿勢で横たわり、心を空っぽにして、言葉ではなく「感覚的イメージ」を抱き、ゆっくりとした腹式呼吸を繰り返し、全身から力を抜く。

## ■最後に子どもの睡眠について少し考えてみますと…

512人の親のうち、26.1%が午後9時以降もコンビニ、深夜スーパー、レンタルビデオなどに乳幼児を連れ出しています。夜更かしが子どもに与える影響は、「切れやすく」なったり、低身長、発達障害、性的早熟、早期老化、成績低下、不登校などとも関連するかもしれません。

午後9時以降は子どもを外に連れ出さないよう注意しましょう。



<参考>

「人はなぜ眠れないのか」 岡田尊司(たかし) 著 幻冬舎新書(2011)

神山(こうやま)潤 HP <http://www.j-kohyama.jp/collaboration.cfm>

【副院長 竹内 東光】

