

快適に眠るには



大阪工業大学

学生課 学生相談室



人はなんで眠るの？

睡眠は身体と大脳の疲れをとり、翌日を快適に過ごすためのものです。起きていた時間の長さや、どれだけ脳を使ったかによって、脳の疲れは決まります。レム睡眠は身体を休める時間、ノンレム睡眠は脳を休める時間でどちらも大切です。



よい眠気を催すには？

よい眠りには、よい眠気が必要です。でも、どうやったらよい眠気を催すのでしょうか？

眠気を決めるのは、主に「脳の疲れ」と「脳の時計（体内時計）」です。意外に思われるかもしれませんが、脳が疲れていないとうまく眠気を催さないことがあります。また生活リズムが乱れても、タイミングよくよい眠気がやってきません。



眠りの悩みのいろいろ ～こんな症状ありませんか～

1) 眠れない（不眠症状）

寝付きが悪い（入眠障害） 途中で目が覚めてしまう（途中覚醒）
朝早く目が覚めてしまう（早朝覚醒） ぐっすり眠れない（熟眠障害）

眠れない悩みの要因は病気とは言えないものから、病院で治療を請ける必要があるものまでいろいろあります。

- **病気ではないもの**：昼寝をして眠たくない、ストレスなど心理的な要因（病気ではないが、カウンセリングなどが必要な場合もあります）
- **治療が必要なもの**：自律神経失調症、むずむず脚症候群（寝入りばなに足に異常な感覚が出現し寝付きが悪くなる病気）、アルコールや睡眠薬の副作用、うつ病や統合失調症などの精神的な疾患など。

2) 眠い（過眠症状）

眠気がひどい　起きられない（起床障害）

- 病気ではないもの：睡眠不足
- 治療が必要なもの：睡眠時無呼吸症候群（睡眠中気道が細くなったり、舌が喉の方に落ち込み窒息状態になるため、眠りが浅くなる）、周期性四肢運動障害（眠っている間に手足に周期的なピクツとした動きが生じる）、ナルコレプシー（身体的にも精神的にも異常はないのに、眠気だけが強く、普通眠たくならないような時間帯でも、急に眠くなる）、うつ病など。

3) 眠る時間がずれる

がいじつしゅうきすいみんしょうがい
概日周期睡眠障害と言います。

寝る時間も起きる時間も早くなるものを睡眠相前進、逆に両方が遅くなるものを睡眠相後退と言います。また、1日のリズムが24時間でなくなっている場合もあります。睡眠外来などで治療を受けて下さい。

4) 眠っているときの問題

悪夢、金縛り、寝言、ねぼけなど。ひどい場合は、睡眠外来などを受診して下さい。



よりよい眠りのために

1) 五感を利用しましょう

眠気には脳の疲れが必要です。大脳皮質は五感すべてから刺激を受けています。身体感覚を軽視せず、五感を利用しましょう。

2) 眠りの環境を整えましょう

光は体内時計を調節します。朝起きられない人は、カーテンを開け東

向きの窓のそばで寝る、早朝に目が覚める人は、遮光カーテンを閉めるといった工夫をするといいでしょう。また、眠るときは暗くする方がいいでしょう。明るいと眠りが浅くなります。音が気になる人はベッドの位置を変えたり、耳栓を使うなどの工夫をしましょう。

温度も睡眠に関係します。体温が下がりはじめると眠くなります。寝室は少し暖かめにしましょう。また、気温には身体に対して昼と夜を伝える効果もあります。昼の方が温度が高くなるようエアコンを調節しましょう。

3) 規則正しい生活をしましょう

不規則な生活をしていると、体内時計がずれてきて、眠りたい時間に眠気を催さないことがあります。また、昼寝をすると夜眠れなくなることもあります。規則正しい生活をし、体内時計のリズムを整えましょう。

体内時計の眠気の1つ目の波は、午後の早い時間帯に来ますが、昼寝をする場合は遅くても15時までに、15分程度、長くても30分以内にとどめましょう。寝込んでしまわないよう椅子に座ったまま眠る、眠る前にコーヒーを飲んでおくなどの工夫をするといいでしょう。

4) 必要に応じて専門家に相談しましょう

上記のような工夫では問題が解決しない場合もあり、医学的な検査、治療が必要な場合があります。また、うつ病など他の疾患によって睡眠の問題が引き起こされている場合は、先にその病気の治療をしなければなりません。また、ストレスや心理的な問題が関連している場合には、カウンセリングが役に立つ場合もあります。

参考文献 眠りの悩み相談室（桑和彦、ちくま新書）

