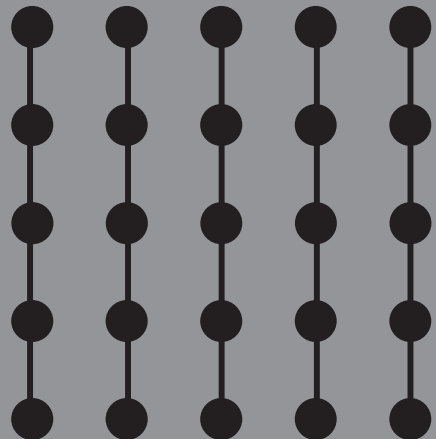


快適睡眠法

Vol. **1**



■ ■ ■ はじめに ■ ■ ■

現在、不眠に悩む人は、5人に1人いるといわれています。寝付きが悪い、眠りが浅い、朝早く目覚めすぎてしまう…。眠りに対する問題を抱えている人たちが、増えています。

なぜ今の時代、これほど“眠り”が大きなテーマになっているのでしょうか。

私たちは昼間の活動に焦点を当てて、これまでの時代を生きてきました。活動の結果、周囲からの良い評価や、羨ましがられるモノを持つことによって、自分の価値を高めようとしてきたのです。

たとえば、高い収入、高い学歴、高級な車、ブランド品の数々など。他人から羨ましがられる勲章を持つことに、ずいぶん過剰なエネルギーを注いできました。しかし、自分自身の真の満足はそこにはないことに、多くの人がかんたんと気づきはじめています。

昼間の活動と夜の眠りは、光と影のように呼応する存在といえます。光が光として存在するためには、闇がなくては成り立ちません。その闇が深ければ深いほど、光は輝きを増すのです。眠りに価値を見出し、眠っている自分を大切にすることができるあなたがいるとき、昼間のパフォーマンスは最高値に達するでしょう。つまり仕事やプライベートでイキイキと輝く、それを成り立たせているものが眠りなのです。

そして睡眠には、さまざまな要素が影響しています。食事の内容や食べる時間、運動習慣、入浴習慣、就寝前の過ごし方、休日の過ごし方、ストレス、寝室環境、睡眠時間が短すぎる、逆に長すぎる、など。まさに、起きて覚醒しているときのあなた自身を反映しているのが眠りのそのものだといえます。

睡眠を扱えるようになるために、まず睡眠を知ることからはじめましょう。それは、あなた自身を知ることにもつながっていきます。

この睡眠を学ぶという機会に、眠りを通して生活そのもの、人生そのものを見直してみたいかでしょうか。

1巻では、睡眠の大切さやメカニズムを知り、チェックリストやダイアリーを使って、自分の眠りの傾向を把握していきます。楽しみながら、ぜひ取り組んでみてください。

Contents 自分の眠りについて考えてみよう

◆第1章 自分の眠りをチェック◆

Subject1 あなたの眠りをチェックしましょう 8

自分の眠りと向き合ってみましょう

自分の眠りを知るための「睡眠ダイアリー」をつけましょう

Subject2 あなたはどのタイプ?～睡眠時間～ 10

睡眠の質は長さでは決められない

ショートスリーパーとロングスリーパー

多くの人はバリュアブルスリーパー

Subject3 あなたはどのタイプ?～朝型と夜型～ 12

朝型タイプと夜型タイプの特徴

朝型と夜型の判別法

◆第2章 眠りのしくみを知りましょう◆

Subject1 「眠り」の役割とはなにか? 16

「人はなぜ眠るのか?」眠りの役割を知ろう

眠らないと眠ってしまう、人間のしくみ

寝だめで睡眠不足を解消できる?

Subject2 眠りのメカニズムについて知っておこう 18

質のよい睡眠とはどんなもの?

レム睡眠とノンレム睡眠

90分の倍数の睡眠時間で起きるのは有効?

金縛りの原因はレム睡眠

Subject3 睡眠中の体はどうなっている? 22

睡眠中の体のしくみ

自律神経系/内分泌系(ホルモン)/免疫系

Subject4 睡眠の量と質を決める2原則 26

普段の体に戻す、メンテナンスのための睡眠

体内時計が決める、時間による睡眠

Subject5 ライフステージで変わるさまざまな眠り 28

年齢によって眠りの質や時間も変化する

赤ちゃん/高齢者/女性

眠りのセルフワーク① 34

◆第3章 睡眠不足の影響とは◆

Subject1 日本の睡眠事情	36
日本人の睡眠時間は減っている	
睡眠不足による経済損失は3.5兆円	
Subject2 睡眠不足による健康への影響	38
睡眠時間と死亡リスクの関係	
睡眠不足が肥満につながる！？	
Subject3 睡眠不足による病気のリスク	42
睡眠不足は糖尿病の原因になる	
高血圧の人ほど睡眠が重要	
睡眠時間が短くても長くても認知症に影響する！？	
髪の成長をサポートする睡眠	
Subject4 美肌づくりはいい眠りから	46
肌の生まれ変わりに必要な睡眠	
老化を防ぐメラトニン	
ターンオーバーを促す成長ホルモン	
Subject5 ストレス対策の睡眠	48
眠りはストレス解消になる	
自分の抱えているストレスに正直になろう	
眠りのセルフワーク②	50

◆第4章 快眠を導く生活習慣◆

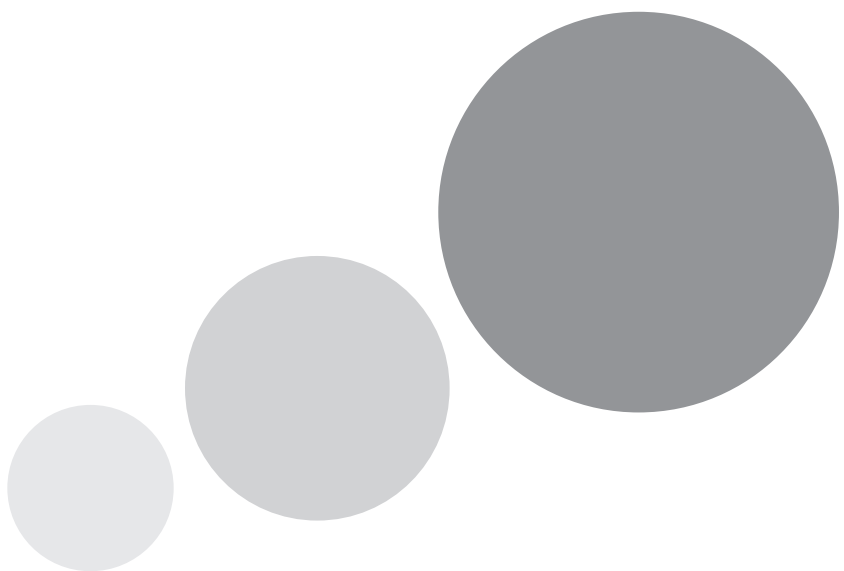
Subject1 目覚めのよい朝を迎える	52
よい目覚めのために運動をする	
目覚めのいい朝の過ごし方	
Subject2 体内時計を効果的につかってリズムを整える	54
体のなかのさまざまなリズム	
リズムが乱れると人の体はどうなる？	
重要な会議やプレゼンは午前中、午後は肉体労働や単純作業を ダイエットに活用する	
Subject3 体温のメリハリをつけよう	58
睡眠中の体温変化	
夕方以降の運動が効果的	
眠る前にはぬるめのお風呂につかる	
Subject4 昼寝を上手に取り入れる	60
人は午後2時頃に眠くなる	
昼寝は長さやタイミングに注意	
目を閉じて脳を休ませるのも効果的	
Subject5 眠りを導く食習慣	62
朝昼はしっかり、夜は軽めの規則正しい食事	
夕食は就寝3時間前までにすませるのが快眠のコツ	
食生活も寝起きに影響する	
和食を中心に、季節の食材をバランスよく	
カルシウムを適度にとる	
夕食におすすめの食材一覧	
眠るための寝酒はNG	
覚醒作用のあるカフェインは控えめに	
眠りのセルフワーク③	68

◆第5章 睡眠に関わる症状の基礎知識◆

Subject1 睡眠に関わる症状	70
眠りに関する不安やトラブルについて知っておこう	
不眠のタイプ	
Subject2 さまざまな睡眠障害	72

◆巻末◆ 睡眠ダイアリー

第1章 …… 自分の眠りをチェック



Subject:1

あなたの眠りを チェックしましょう

自分の眠りと向き合ってみましょう

まずはじめに、あなたの眠りを簡単にセルフチェックしてみましよう。当てはまるものに○をつけて、数を記入してみてください。

◆快眠度チェック◆

①就寝時刻が毎日バラバラ		
②寝つくまでに30分以上かかる		
③平日の睡眠時間は6時間未満		
④朝起きられなくて、よく遅刻をする		
⑤休日の起床時刻は、平日より2時間以上遅い		
⑥日中、過剰な眠気で悩まされることが多い		
⑦運動をする習慣がない		
⑧外食やコンビニ食が多い		
⑨夕食から就寝までが2時間未満		
⑩夕食後にうたた寝をする		
⑪就寝間際までパソコンやテレビの前にいる		
⑫入浴はシャワーだけ、または夜入らない		
⑬寝酒や寝タバコが習慣だ		
⑭寝るときに何か不快なことがある		
⑮シーツや枕カバーを2週間以上換えていない		
⑯朝起きると、首や肩が凝っている		
⑰大きなイビキをかく		
⑱歯ぎしりをしたり、悪夢をみる		
⑲ストレスを感じる人が多い		
⑳どれだけ眠っても、眠りに満足感がない		
	合計	個

- 0個……ぐっすり眠れています。快眠度100%のあなたは、日中も充実した毎日を送っていることでしょう。この状態をキープしていきましょう！
- 1～4個…まあまあ快眠できているでしょう。テキストの内容をヒントに、さらに快眠度をアップさせていきましょう。
- 5～10個…やや注意が必要です。睡眠は生活全般が関わっているので、思わぬところを見落としているかも。
- 11個以上…あなたの眠りは悲鳴をあげています。生活全般を見直して、できるところから改善していきましょう。

いかがでしたか？ 一般的に、チェック項目が少ないほうが快眠度は高く、多いほど快眠度は低くなります。

自分の眠りを知るための「睡眠ダイアリー」をつけましょう

自分の睡眠を知るために、睡眠ダイアリーをつけてみましょう。何時に寝て、何時に起きたか、そのときの熟睡感、日中の状態はどうだったのかを記録していきます。まずは1週間、巻末のダイアリーを使って書きこんでみましょう。

睡眠日誌をつけてみると、自分の眠りの傾向が把握できます。「何時間眠ったときに調子がよいのか」など、眠りと日中の体調との関係性を見ていくと、自分にあった睡眠時間がわかります。

眠れなかったときには、何が影響して眠れなかったのかを思い出してみよう。「直前までパソコンをしていた」、「食べ過ぎた」、「出張から帰ってきた日は眠れなかった」など、よい眠りを遠ざけている要因が見えてきます。眠りを改善するには、それらをできるだけ避けるように心がければいいのです。逆に、よく眠れたときに行っていることはどんなことかも考えてみましょう。「日中に布団を干した」、「ゆっくりお風呂に入った」、「夕方に運動をした」など、要因がわかったら、できるだけ日常生活に取り入れるようにしていきます。

あなたはどのタイプ？ ～睡眠時間～

睡眠の質は長さでは決められない

「8時間睡眠が健康にいい」とされてきた時期が長くありました。この8時間という数字には、医学的根拠があるわけではなく、一日24時間のうち3分の1の8時間を労働にあて、残りの16時間の半分を睡眠に、もう半分をその他の生活にあてるとバランスがいいと考えたのではないかという説があります。実際には、多くの人がそうであるという統計的な睡眠時間にすぎません。

7時間くらい眠っている人たちは、年をとっても元気で長生きしているという調査結果が発表され、現在は7時間くらいの睡眠時間が推奨されています。その一方、できるだけ睡眠時間を削る方法はないかと、短時間睡眠法を試みる人たちも多くなります。

しかし、万人に最適な睡眠時間があるわけではありません。職業も、ストレスの感じ方も、食事のとり方も、リラクセス法も違うように、眠りのスタイルも、適切な睡眠時間も人それぞれであっていいのです。

ですから睡眠時間の数字にこだわる前に、まず、あなたにとって適切な睡眠時間はどれくらいなのかを見つけることが大切です。ここではいろいろな睡眠タイプについて知っておきましょう。

ショートスリーパーとロングスリーパー

6時間以下の短い睡眠時間でも心身の疲労回復が十分に行われる人を「ショートスリーパー（短時間睡眠者）」といいます。ナポレオンやエジソン、ダ・ビンチなどが有名です。逆に、成人で9時間以上眠らないと調子がでない人を「ロングスリーパー（長時間睡眠者）」と呼び、アインシュタインがその代表です。

これらの睡眠タイプによって、性格や行動パターンにも傾向があります。ショートスリーパーは活動的、外交的でパワフルな政治家タイプが多く、ロングスリーパーは内向的で思慮深い、学者や芸術家タイプが多いといわれています。

ただし、この2つのタイプは特殊な例であり、だれもがどちらかに当てはまるわけではありません。こうした特殊な睡眠タイプをもつ人が人口の中で占める割合は、それぞれ10%未満であろうと考えられています。

多くの人はバリュアブルスリーパー

大多数の人は、6～9時間の中で調整しながら眠る「バリュアブル(可変型)スリーパー」です。気分が乗っているときは睡眠時間が短くなり、落ち込んでいるときは長くなる傾向があります。

バリュアブルスリーパーが平均睡眠時間を6時間以下に削ると、脳機能、運動機能、免疫機能に、様々な悪影響を及ぼします。ですから、一般的には、短くとも6時間は確保するように心がけたほうがよいといえます。

自分がどのタイプに当たるのかは、1週間ほど同じ睡眠時間を続けてみて、判断してください。朝スッキリ目覚め、日中に強い眠気を感じず、居眠りなどもしない時間、それがあなたがその時に必要としている睡眠時間だといえます。



あなたはどのタイプ？ ～朝型と夜型～

朝型タイプと夜型タイプの特徴

よく「私は夜型人間だから夜のほうが活動的になる」とか、「朝型人間だから午後になると疲れて頭が働かなくなる」という人がいます。早寝早起きで、寝付きと目覚めがよく、朝に調子がよい『朝型』。宵っ張りの朝寝坊で、夜に調子がよく、目覚めが悪い『夜型』。このように定義づけると、朝型はエネルギーで活動的、夜型は怠け者のような印象があるかもしれません。しかし、時間に対する適応力があるのは、むしろ夜型です。社会が24時間化している現代では、夜型も必要とされる人材といえます。

朝型と夜型では、睡眠をとる時間帯が違うだけでなく、1日のうちで体温の最高になる時刻と最低になる時刻に数時間の差がみられます。どちらがいいというものではありませんので、自分のタイプを知り、その特徴を生かしていくようにしましょう。

◆朝型と夜型の比較◆

	朝型	夜型
目覚め	スッキリとしてよい	時間がかかり悪い
血圧	高め	低め
食欲	旺盛で朝食は必ず食べる	胃腸が弱く、朝は食欲がない
効率・集中力	午前中が好調	スロースターター、夜が好調
性格	行動力があり外向的	思慮深く内向的
体格	筋肉質	筋肉が少ない
就寝時刻	早い時刻に眠くなる	夜更かし、徹夜も平気
睡眠時間の変化・時差ぼけ	弱い	強い

朝型と夜型の判別法

実は、「朝型と夜型」を判別する方法があります。現在も世界的に使われているのが、1976年に Horn&Ostberg が開発した質問票です。

「1日のスケジュールを本当に思い通りに組むことができるとしたら、あなたは何時に起きますか」、「1日のどの時間帯に体調が最高で

Q12. 午後11時に寝るとすれば、あなたは、そのときどの程度疲れていると思いますか。

- (1) まったく疲れていないと思う (2) あまり疲れていないと思う
 (3) わりに疲れていると思う (4) たいへん疲れていると思う

Q13. ある理由で寝るのがいつもより何時間が遅くなったが、翌朝は特定の時刻に起きる必要がない場合、あなたは次のどれにあてはまりますか。

- (1) いつもの時刻に目覚め、それ以上眠らないだろう (2) いつもの時刻に目覚めるが、その後うとうとするだろう (3) いつもの時刻に目覚めるが、また眠るだろう (4) いつもの時刻より遅くまで目覚めないだろう

Q14. ある夜、夜警のため午前4時から午前6時まで起きていなければいけないが、次の日はまったく予定がないとします。あなたは次のどれにもっともよくあてはまりますか。

- (1) 夜警が終わるまで寝ないだろう (2) 夜警前に仮眠をとり、夜警後に眠るだろう
 (3) 夜警前に十分眠り、夜警後に仮眠をとるだろう (4) 夜警前にできる限り眠るだろう

Q15. きつい肉体作業を2時間しなければなりません。1日のスケジュールを本当に思い通りに組むことができ、あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えると、次のうちのどの時間帯を選びますか。

- (1) 午前8時～午前10時 (2) 午前11時～午後1時 (3) 午後3時～午後5時 (4) 午後7時～午後9時

Q16. きつい運動をしようと思いたちました。友人が「それならば週2回1時間ずつで、時刻は午後10時から午後11時までがいちばんいい」と助言してくれました。あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えると、それをどの程度やりぬけると思いますか。

- (1) 完全に実行できるだろうと思う (2) わりに実行できるだろうと思う
 (3) 実行するのは難しいだろうと思う (4) 実行するのはたいへん難しいだろうと思う

Q17. 仕事をする時間帯を、あなた自身が選ぶことができるとします。おもしろいうえ、できればに応じて報酬がある仕事を5時間連続して(休憩を含む)行なうとき、どの時間帯を選びますか。
 (続けて五つの時間帯を選び、選んだ一番遅い時間帯の数字を選択)



Q18. 1日のどの時間帯に体調が最高であると思いますか。(1つの時間帯だけ選択)



Q19. 「朝型」か「夜型」かと尋ねられたら、あなたは次のうちどう答えますか。

- (1) 明らかに「朝型」 (2) 「夜型」というよりむしろ「朝型」
 (3) 「朝型」というよりむしろ「夜型」 (4) 明らかに「夜型」

[採点表]	Q4.	2.....2点	20~24.....2点	Q14.	8.....4点
Q1.	1.....1点	3.....3点	25~28.....1点	1.....1点	9~13.....3点
1~6.....5点	2.....2点	4.....4点		2.....2点	14~16.....2点
7~11.....4点	3.....3点		Q11.	3.....3点	17~24.....1点
12~19.....3点	4.....4点	Q8.	1.....6点	4.....4点	1~3.....1点
20~24.....2点		1.....4点	2.....4点		
25~28.....1点	Q5.	2.....3点	3.....2点	Q15.	Q18.
	1.....1点	3.....2点	4.....0点	1.....4点	5~7.....5点
Q2.	2.....2点	4.....1点		2.....3点	8~9.....4点
1~4.....5点	3.....3点		Q12.	3.....2点	10~16.....3点
5~9.....4点	4.....4点	Q9.	1.....0点	4.....1点	17~21.....2点
10~18.....3点		1.....4点	2.....2点		22~24.....1点
19~23.....2点	Q6.	2.....3点	3.....3点	Q16.	1~4.....1点
24~28.....1点	1.....1点	3.....2点	4.....5点	1.....1点	
	2.....2点	4.....1点		2.....2点	Q19.
Q3.	3.....3点		Q13.	3.....3点	1.....6点
1.....4点	4.....4点	Q10.	1.....4点	4.....4点	2.....4点
2.....3点		1~4.....5点	2.....3点		3.....2点
3.....2点	Q7.	5~9.....4点	3.....2点	Q17.	4.....0点
4.....1点	1.....1点	10~19.....3点	4.....1点	4~7.....5点	

70~86点	明らかな朝型
59~69点	ほぼ朝型
42~58点	中間型
31~41点	ほぼ夜型
16~30点	明らかな夜型

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
番号										
点数										
	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	
番号										
点数										

合計点

第2章



眠りのしくみを 知りましょう

