



【伊勢市】  
 医療法人 MSC  
 齋藤 公正 理事長  
 <経歴>  
 愛媛大学医学部卒  
 山田（現伊勢）赤十字病院  
 呼吸器科副部長  
 <現在>  
 さいとう内科呼吸器科  
 三重スリープクリニック院長  
 三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス

# Simple 健康カルテ

File No.9 「睡眠②」 — 睡眠のセルフコントロール —



10月号では、メラトニン分泌のピークを就眠時刻に合わせる睡眠の「リズム」をとる事で、就眠時に深部体温が下がり眠くなる事。同時に、副交感神経が交感神経より優位になり、睡眠中の自律神経の「バランス」が保たれて、より質の良い睡眠へ導ける事。そして良質な睡眠は、成長ホルモンを多く分泌し、病気の予防やアンチエイジングにつながる事を申し上げます。

厚労省の調査では、我が国の5人に1人は睡眠に関する悩みを抱えているとされています。正しい睡眠知識さえあれば、ある程度は自分でコントロールできます。起きている間の行動が重要なのです！

今回は、日常生活の中での具体的な方法や注意点を、その根拠とともに、朝起きてから寝るまでの順にまとめてみました。

## 【朝】

●起床時刻はなるべく一定に。休日でも極端には遅らせない事。(1時間以内)

●起床時にカーテンの隙間などから、ある程度光が注ぎ込む環境がより良い。

●光を浴びて、メラトニン分泌を一旦抑制し、約17時間後のピークに向けてのタイマーをスイッチオンしておく。



●可能なら、スロージョギングやウォーキング

●等の有酸素運動を。日光を浴びて、交感神経も活性化され、まさに二石二鳥。  
 ●運動が無理なら、窓辺で新聞を読む等、窓越しの光でもOK。  
 ●朝食は、ミルクやチーズ等の乳製品、納豆やみそ汁等の大豆製品、魚類が良い。  
 ●これらは、夜間に分泌されるメラトニンの原料となるため。



## 【昼】

●午後の仮眠もおすすめ。ただし、一般的には午後3時までに30分以内。

●カフェインを飲むなら仮眠前に。カフェインは脳に達するのに30分程度要する。ここでも目覚めたら光を浴びる。

## 【夜】

●カフェイン類(コーヒー、緑茶)は就眠4時間前からは飲まない事。

●ホットミルクやハーブティー、生姜湯等が良い。メラトニン分泌の促進や深部体温を一旦上げ、就眠時に下げるため。

●晩酌ならまだよいが、寝酒は禁物。寝つきは良くなるが、結局は途中で目覚め、睡眠の質が低下するため。

●就眠1時間前までの軽い運動はおすすめ。ストレッチ、ヨガ、軽い筋トレ等をゆつくり

と。これらは成長ホルモンの分泌を促し、深部体温を一旦上げるため。

●入浴は就眠1〜2時間前がベスト。就眠時に深部体温が下がるから。

●入浴後は足首を冷やさない事。足首を保温し、足底から放熱が理想。足首レッグウォーマーもおすすめです。特に女性は、骨盤を温めるのも良い。これらは副交感神経を活性化しリラックスできる。

## 【就眠時】

●就眠直前のパソコンやスマホは禁。交感神経を活性化してしまうため。

●ベット上に不必要なものは持ち込まない。読書やTV・音楽等 「しなながら寝ていく事は、本来は睡眠に良くないとされています。

●20分以上眠れない時は、一旦布団から出る。あまり神経質にならず、眠くなつてから床に就くくらいのおおらかな気持ちも時には必要。

●逆に睡眠時間が少ないと感じたら、10分でも早く寝る事を心がける。休日に寝貯める発想より、毎日の定したリズムが大切。

●個人的には、朝に屋外で運動する事が、最も快眠に導くと実感しています。  
 ●自身の生活スタイルにあわせて、簡単にできる事から取り入れてみて下さい。理想的な睡眠時間は、個人差はありますが、7時間程度とされており、余り神経質になり過ぎず、心地良く眠ってポジティブに生きましよう。