

眠れない 寝てもスッキリしない

# 睡眠の質が下がっていませんか？

「うまく眠れない」など、睡眠の悩みを抱えている人が増えています。睡眠は、脳と体を休めるための基本。健康維持のためには、質のよい十分な睡眠が不可欠です。快眠を得るために、今の生活を見直すことから始めてみましょう。



あなたの

## 「睡眠習慣」チェック ✓

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 寝不足の日がしばしばある   | <input type="checkbox"/> 寝る間に食事をとる         |
| <input type="checkbox"/> 寝る時刻や起きる時刻が不規則 | <input type="checkbox"/> 寝る直前まで仕事をしている     |
| <input type="checkbox"/> 朝食をとらない日が多い    | <input type="checkbox"/> ベッドの中で考えごとをする     |
| <input type="checkbox"/> デスクワークが主で運動不足  | <input type="checkbox"/> 深夜までパソコンやスマホを見ている |
| <input type="checkbox"/> 帰宅後によく寝落ちする    | <input type="checkbox"/> 寝酒をする             |

❗ 1つでもチェックがついたら要注意！ 健康維持のために睡眠のとり方や生活習慣を見直してみましょう。

監修 睡眠総合ケアクリニック代々木 医師  
柳原万里子 やなぎはら まりこ

医学博士。東京医科大学睡眠学講座客員講師。日本睡眠学会睡眠専門医。日本呼吸器学会呼吸器専門医・指導医。睡眠障害全般に関して幅広く診療や臨床研究に従事している。

# 睡眠には 体温が関係している

深部体温が下がると  
眠気が強くなる

小さな子供が眠たそうにしているときには体がほかほかと温かくなっています。一方で、手足が冷たいとなかなか寝付けないことを私たちは経験上知っています。

実は、睡眠と体温は深く関係しています。体温には、脇の下などで測る「体表温度」と、脳や臓器など体の内部の体温（直腸などで

測る）である「深部体温」がありますが、ここでいう体温とは「深部体温」のこと。

深部体温は、日中は高く維持されていますが、夜になると下がりはじめ、深夜から早朝にかけて最も低くなり、朝には再び上がります（左上グラフ）。この1日の中での変動は、朝になったら目覚めて活動し、夜になったら眠って脳や体を休めるという昼行性動物としての睡眠覚醒リズム、すなわち、私

## 深部体温と眠気のリズム



出典：亀井雄一、内山真：快眠法。  
Modern Physician 25: 55-59, 2005.より改変  
※手足の甲の体に対する相対的温度

## 眠りを妨げるもの

### 深夜のパソコン、 スマホなどの ブルーライト

深夜に目にするブルーライトは、体内時計を狂わせ、入眠困難や起床困難の原因に。



### コーヒーなど カフェインの 入った飲み物

カフェインには覚醒作用と利尿作用があるため、摂取するのは就寝4時間前までに。

### 入眠直前の 熱い湯温での 入浴や激しい運動

交感神経が優位になり、寝付きを悪くする。入眠前は心地いい範囲のストレッチや瞑想を。

### 寝酒

眠りを誘う作用はあるが、入眠後の眠りは浅くなる。利尿作用によってトイレのための中途覚醒や脱水の原因にも。依存性も強いので、お酒に頼る前に医師に相談を。

私たちの体に備わっている体内時計に基づいて調整されています。深部体温が下がっていくためには、手足の甲などの体表から熱を放散する（末梢の血管を開いて血流をよくし、発汗して皮膚表面から熱を外に出す）必要があります。眠いときに手足が温かくなるのは、こうした理由です。

このように私たちの体は、深部体温が下がると、休眠モードに入る仕組みになっています。しかし、なぜ入眠のために深部体温を下げる必要があるのでしょうか。それは

脳や体の活動を低下させ、休ませるため。極端な例としては、雪山で遭難して低体温症になると眠くなり意識が朦朧とするのも、深部体温が低くなり脳の活動が低下したことで説明できます。

## 快眠のための環境づくり

体温調節を上手に行い、睡眠に適した深部体温を維持するためには、睡眠環境を整えることも大切です。ポイントとなるのは、室温と湿度。

寝るときには、蒸し暑くても寒

## 布団の中での考えごとも 睡眠に影響!?

働き方が変わり、仕事とプライベートの切り替えがうまくいかなかったり、思うように外出できないため運動不足になったり。生活の変化により、不安やストレスから眠れないという人が増えています。

果ては「眠らなくちゃいけないのに、眠れなかったらどうしよう」と緊張してますます頭がさえてしまうことも……。布団の中で悩んだり考えごとをしたりしていると、いつかそれが条件反射のようになり、布団が安眠の場所ではなくなってしまいます。

寝る前は照明を落とし、好きなアロマの香りをかぐ、穏やかな音楽を聴くなど、五感を通してオン・オフの区別をつけ、心身をリラックスさせる工夫をしましょう。

睡眠で困っているときは一人で悩まず、専門医に相談してください。



過ぎてても上手に寝付けません。湿度が高いと汗が蒸発しづらく気化熱として体表温度を下げることができなくなり、また、寒過ぎると手足などの血流が悪くなり、体表からの熱の放散がうまくできなくなります。熱の放散がうまくできなくなると深部体温が下がりにくくなり、寝付きが悪くなります。また、寝付けても室温が暑かったり寒かったりすると夜中に目が覚めたり、眠りが浅くなり、ぐっすり眠れません。

快適な睡眠のための室温は、夏は25〜28℃、冬は18〜22℃が目安

## 体温調節と体内時計

体温調節は、日常生活でも整えることができます。その一つが入浴や足湯です。

入浴や足湯は副交感神経を優位

といわれています。寝室の湿度は50〜60%が理想です。エアコンや加湿器・除湿器等を使って快適に感じられる室温・湿度に整えましょう。寝具やパジャマは適度な保温性があり、吸水性と通気性に優れた素材を選びましょう。綿やシルクなどの天然素材がおすすめです。

にするため、リラックス効果が得られます。また、体が温まって手足の血管が開くことにより体表からの熱の放散が促されるため、深部体温を下げやすくなります。入浴のタイミングはベッドに入る1〜2時間前、38〜40℃くらいのぬるめの温度がおすすめです。入浴により少し上がった体温が元に戻る頃に眠気を感じやすくなります。手足が冷えて寝付きが悪い人は、足湯もおすすめです。

また、体内時計を整えるためには規則正しい生活を心掛けることが大切です。現代人は特に夜更かしに注意が必要。深夜までまぶしい照明やスマホなどのブルーライトを目にしていると、体内時計が遅寝・遅起きの方向へと乱れてしまいます。昼夜の深部体温の変化も正しく維持されず、望ましい時刻での入眠や起床が困難になるといった症状を引き起こします。体内時計が乱れると、日中に倦怠感や眠気、頭痛、食欲低下など「時差ボケ」に似た症状を生じることもあります。そうならないためにも、毎日決まった時刻に就寝・起床するように心掛けましょう。

やっぱり怖い「睡眠負債」

## 休日を負債の返済日にしよう

睡眠は、質だけでなく量(睡眠時間)も大切です。26歳〜65歳未満の人に推奨される睡眠時間は1日7〜9時間。6時間未満は睡眠不足です。

睡眠不足の状態が続くと脳の機能が低下するため、思考力や判断力、集中力が低下します。日中のパフォーマンスが酒気帯び運転レベルまで落ちてしまうという報告もあります。さらに睡眠不足が積み重なると、「睡眠負債」となり、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や抑うつ症状を引き起こす要因にもなります。

日頃の睡眠不足を解消するために、休日の夜は早めに就寝して睡眠時間を多くとるようにしましょう。また、休みだからと昼まで寝ていると、休み明けの起床困難や日中の眠気の原因になる場合があります。休日でも平日と同じ時刻に起床して、体内時計を乱さないことが大切です。

# 快眠のための1日の過ごし方

体内時計、睡眠・覚醒に伴う体温調節を正常に機能させるために、次のような生活を心掛けましょう。

起床

## 太陽の光を浴びる

起床前から寝室が明るくなっていると理想的。午前中に浴びた太陽光は体内時計を早寝・早起きの方向に整える効果が。脳と体を覚醒させましょう。



朝食

## 起きてから1時間以内に

食することで脳と体が目覚めます。1日のリズムの始まりなので朝食は抜かないこと。

日中

## 仕事や家事など活動的に動く

日中は積極的に活動し、夜に向けて脳と体の疲れをためましょう。疲れがたまっている方がよい睡眠を得られます。昼寝は15時までに30分以内で。定期的な運動習慣を。

夕食

## 就寝直前を避ける

食べ物の消化は胃腸や肝臓などの臓器にとっては重労働。就寝中は内臓も休めたいもの。就寝時に空腹感のない程度の時刻に夕食を済ませましょう。



入浴

## 寝る1~2時間前に、ぬるめの湯にゆっくりと

入浴により少し上がった体温が元に戻る頃に眠気を感じやすくなります。手足の血管を開き、深部体温を下げるのを助ける効果も。

目指せ快眠

## 睡眠環境を整えよう

### 照明

なるべく消灯する。真っ暗だと眠れない人は、フットライトなどを利用。

### カーテン

遮光カーテンは睡眠中には有効。ただし、朝日が入らないので、朝が苦手な人は光を通しやすいものを選んでOK。



### 布団

軽くて適度な保温性・通気性のあるものを。シーツは汗を吸い取る吸水性のよい綿素材がおすすめ。

### パジャマ

吸水性・通気性のよい素材で、熱を放出できるよう首回りや袖口にゆとりのあるものを。