

監修

久保明 くぼ あきら

医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐、  
日本臨床栄養協会 副理事長、医学博士

慶応義塾大学医学部卒業。高輪メディカルクリニックを設立し、16年間院長を務めた後に現職。人の老化度を科学的に測るエイジングドックを開発し、銀座医院ではプレミアムドックを立ち上げ、その結果に基づく運動・栄養・点滴療法などを実践している。著書に「今すぐ老化を止める最強の食べ方」（永岡書店）など。



仕事したいのに  
眠くて頭が働かない

# 睡眠不足

あなたに足りないのは  
睡眠の質？量？

仕事中に激しい睡魔に襲われる、会議中に意識が飛ぶなど、日中の眠気に悩んでいるという人はいませんか。その原因は「睡眠の質もしくは量の不足」にあります。

睡眠には、疲労回復、内臓や筋肉の修復、記憶の整理・定着など、日中活動して疲れた脳や体を回復させる働きがあります。質の良い睡眠とは、このような心身のメンテナンスがしっかりとできる深い眠りのことを指し、一方で「夜中に何度も目が覚める」「疲れがとれない」といった眠りの場合は、睡眠の質が低い＝睡眠不足といえます。左ページにある睡眠の質を高めるための生活習慣をぜひ取り入れてみてください。



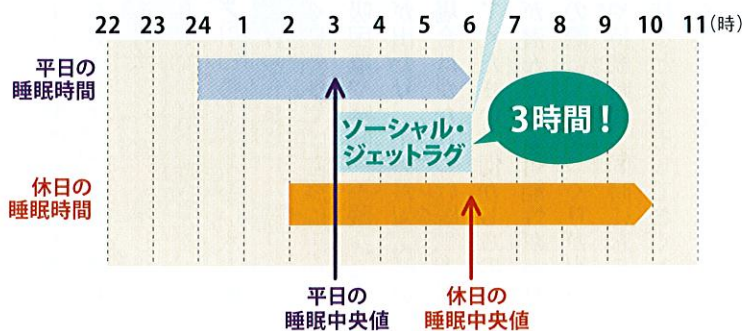
適切な睡眠時間については6～9時間が目安といわれていますが、最適な睡眠時間はその人の体質や年齢などによっても変わるので絶対的な基準はありません。たとえば7時間の睡眠がとれていても日中強い眠気があるようなら「睡眠不足」ということになりますし、反対に、朝すっきりと目が覚めて日中活発に活動できていれば、どれくらい寝たかに関係なく、その人にとって適切な睡眠時間がとれているということになります。時間にこだわり過ぎないことも大切です。

睡眠不足は、ただ眠いというだけでなく、心の不調や生活習慣病のリスク上昇など、心身の健康にもさまざまな悪影響を及ぼします。睡眠不足を解消して、健康的で快適な毎日を過ごしましょう。

## 日本にいながら 時差ボケに?!

日々忙しく平日はずっと寝不足で、その分休日は昼過ぎまで寝てしまう……。こうした休日の寝だめ習慣は、「平日と休日の就寝・起床リズムのズレ」＝ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ボケ)を引き起こします。私たちの体は海外旅行へ行ったかのような錯覚に陥って、日中の眠気や倦怠感、注意力の低下などを引き起こすように。休日の寝だめは睡眠不足と同様、心身にさまざまな悪影響を及ぼすため注意が必要です。

休日の夜更かしと寝坊は「休日に海外へ行って、平日朝に日本に帰ってくることにより生じる3時間の時差ボケ」と同様のもので、毎週繰り返されれば心身への負担となります。





# ★ 月 ★ 良いい睡眠へ導く生活習慣

## 朝 起床したら朝日を浴びる

起きてすぐに太陽の光を浴びることで体内時計の乱れがリセットされます。また、毎日の起床時間を一定にすると睡眠リズムが整うため、夜には自然に眠くなります。



## 朝 朝食はしっかり食べる

血糖値が上がって体内時計の乱れがリセットされるだけでなく、脳と体にエネルギーがチャージされ、日中のパフォーマンスがアップする効果も。日中活発に活動できると夜の寝付きもよくなります。

## 昼 体を動かす

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。昼食後や夕方に散歩や軽いランニングなどで体を動かしましょう。運動で得られる適度な疲れは、寝付きをよくするだけでなく、質の良い深い睡眠へと導きます。



## 夜 入浴は時間をみて

寝る1~2時間前までに入浴するのがベスト。入浴で上昇した体温は約1時間半後に急速に下がってくるので、このタイミングで就寝するとスムーズに深い眠りにつくことができます。

## 夜 寝る前の光はNG

ブルーライトなどの明るい光は睡眠誘発ホルモンの分泌を妨げます。床に就く1時間くらい前からスマホやパソコンの使用は控えてゆったりと過ごしましょう。



## 夜 寝る前のお酒はNG

アルコールは眠りを浅くするだけでなく、利尿作用があることから夜間頻尿を引き起こします。また、カフェインが含まれるコーヒーや緑茶、紅茶などにも利尿作用があるため避けること。

おすすめの飲み物  
白湯、ハーブティー、  
生姜湯など



## 今日から実践! ぐっすり眠れる環境を整える

質の良い眠りのためには「光」「音」「温度」を意識した環境づくりも大切です。まず、明るい「光」は刺激となって睡眠を妨げるため、電気を消して部屋を暗くします。次に、室外機の「音」であっても睡眠を妨げるので、寝室のドアを閉める、厚手のカーテンを掛けるなどして騒音対策の徹底を。最後に、「温度」については個人差がありますが、室温は冬なら18~22℃、夏なら25~27℃くらいが適しているといわれます。寝具や寝間着、エアコンなどを活用し、自分が快適と感じられる室温を心がけてください。さらにベッドや枕選びも大切です。

