



adviser



福田一彦先生
江戸川大学 睡眠研究所長、社会学部人間心理学科教授、博士(医学)。著書に『金縛り』の謎を解く』(PHPサイエンス・ワールド新書)、『睡眠学』(編共著、朝倉書店)など

睡眠不足そのものよりも リズムの乱れがリスクに

まず最初に、私たちにとって眠りとは何なのでしょう？ 江戸川大学 睡眠研究所の福田一彦先生にお話を伺いました。「眠りというのは単なる休息、ではありません。私たちの身体にはすべての細胞に時計機構が備わっています。その働きによって、各種ホルモンの分泌や生理学的な現象がコントロールされています。眠りは、これらから成り立つ複雑な生理現象なんです」

「眠り」を 味方につけて 健やかな毎日を

私たちが毎日行う「睡眠」。ぐっすり眠れた次の日は元気に過ごせるし、眠れない夜が続くとイライラ…、健康にも大きく影響します。毎日を心身ともに健康に過ごすための「より良い眠り」のために、私たちは何が出来るのでしょうか？ インテリアやアイテムなど、さまざまな方向からアプローチしてみました。

——と、いうことは、眠ることがかえって疲れることもあるということでしょうか。「もちろんです。とくに、寝る時間がバラバラというのが最も良くないですね。WHOが発表したガンの原因因子[※]として、飲酒・喫煙の次にリスクとなる可能性の高いグループに「交代制勤務」つまり不規則な睡眠が入っているほどです」

——不規則な睡眠によって、ガンのリスクが上がるのはどうしてですか？「明確には分かっていますが、時計機構が混乱するため、生理現象の間の時間的關係が崩れたり、抗がん作用のあるホルモンが抑制されたりすることなどが原因だと考えられています。脳の働きも低下するため、認知症のリスクも高まります」

——具体的にどう眠ればいいのか？「規則正しく早寝早起きを心がける…、言葉にすると単純なのですが、そのために重要な役割を果たすのが「光」です。脳の中の時計は、光の影響を非常に強く受け、夜に浴びる光は夜更かしを強力に助長します。また、眠りのホルモンとして知られる「メラトニン」はブルーライトを浴びることで、分泌が抑制されてしまいます。眠る前にはなるべく暗く、赤っぽい照明下で過ごすのが良いですね」

——なるほど、お部屋の環境が大切なんですね。…ということで、次ページでは寝室の模様替えをしてみます！

※ 2007年、世界保健機関 (WHO) の下部組織である国際がん研究機関 (International Agency for Research on Cancer:IARC) は、「概日性をみだす交代制勤務」による発がん性を5段階評価の中で2番目の Group 2A (probably: 発がん性がおそらくある) に分類すると発表

教えて！

睡眠のウソ&ホント

私たちを取り巻く、睡眠についての情報。でも、実際に根拠は？と聞かれるとあいまいなものが多いのも事実。先生、ホントはどうなんですか？

Q 週末には、寝だめをしたほうがよい？

Answer
No



週末くらいはゆっくり…という心情はわかりますが、せっかく刻んだ身体のリズムが崩れ、週前半のスタートがかえって辛いものになります。少しずれたとしても1時間以内にとどめましょう。

Q 昼寝はしなくてもいいの？

Answer
Yes



午後の能率が上がるといわれるのは、10分程度のごく短い昼寝をした場合。長く深い昼寝は、かえって夜の睡眠に支障が出ます。子どもも4歳以降は「昼寝なしの園児のほうが朝の行き渡りが少ない」という調査結果が。

Q 夢って深層心理の表れですね？

Answer
No



夢は、たとえ覚えていなくても必ず見ている単なる生理現象です。日中の実体験よりも怖い内容が多いのも夢の特徴です。多少は精神状態に影響を受けますが、気にしないようにしましょう。

For a pleasant sleep

