

(図1) 睡眠健康の5要素 出典 / Sleep, 37(1), 9-17.

睡眠と覚醒のメカニズム

眠りが変われば毎日が変わる!

快眠のメカニズムを知ろう



「快眠」とは、毎日1回、十分な時間の睡眠を規則的に取っていて、日中その人らしく過ごせている状態のこと。そのメカニズムについて専門家に聞きました。

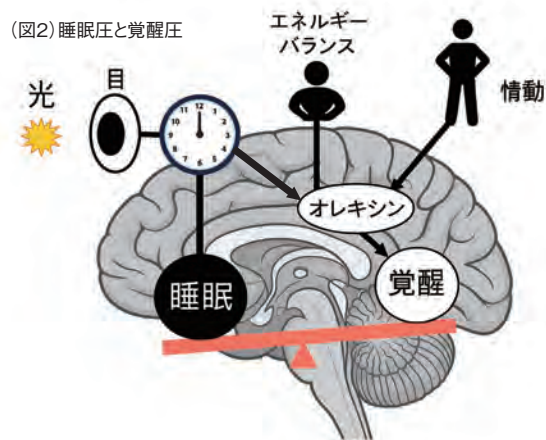


江戸川大学
睡眠研究所
山本隆一郎教授

睡眠の乱れがもたらすリスク

快眠には、寝室の環境づくりが欠かせません。夜は、暗く刺激の少ない寝室空間を心掛けて、朝には自然光が入るようカーテンなどを工夫しましょう。寝具や寝装具は個人の好みに合わせ、布団の中が少し暖かく感じる程度が理想です。忙しい社会人や子育て世代でも実践できる快眠の二つは「毎朝決まった時間に起き」「日中は活動的

(図2) 睡眠圧と覚醒圧



睡眠圧と覚醒圧の優位はシーソーのように切り替わる

に過ごし、昼寝を避ける」こと。休日に寝だめや昼寝をする、夜の睡眠が浅くなり、体内時計が乱れてしまいます。眠れないときは無理に寝ようとせず、一度布団から出て暗い部屋で静かに過ごしてから眠ると、翌日の昼は眠くても夜には強い眠気が訪れ、自然と早く眠れます。睡眠が乱れると、脳や体のメンテナンス

機能が十分に働かず、認知機能の低下(ミスの増加やミスの検出機能の低下)、不安の増大、認知症リスクの上昇、肥満や高血圧、高脂血症リスクの増加、風邪をひきやすくなるといった影響が表れます。睡眠は心身の健康を支える土台。自分に合った環境と習慣を見つけ、快眠を手に入れましょう。

2015年に発表された論文によれば、睡眠健康(快眠)は5つの要素で定義

快眠と聞くと、多くの人が「深く眠れること」や「途中で起きないこと」といった質の良さを思い浮かべるかもしれませんが、質だけでなく量が重要です。

脳内では「眠ろ」とする睡眠圧と「起きよう」とする覚醒圧がせめぎ合っています。睡眠圧は起きている時間が長くなるほど強まり、覚醒圧は「オレキシシン」という物質により維持。オレキシシンは外界の刺激や体内の状態によって増減するため、ストレスや環境の変化にも影響を受けます。脳内の体内時計の役割も重要で、夜に睡眠圧を高め、覚醒圧を抑える働きをします(図2)。

睡眠圧も覚醒圧も加齢とともに弱まるため、高齢者は昼間眠くなりやすく、夜は眠りが浅くなる傾向にあります。

寝る前にNGなのは...



明るい照明

特に部屋全体の照明が影響大



就寝前の食事

胃食道逆流症のリスク



長風呂

覚醒してしまう



スマホ

ショート動画のザッピングや刺激的なコンテンツはNG