

Q

不規則な睡眠は改めたほうがよいのでしょうか？

不規則な睡眠が続くとコンディションが優れず、運動効果もなかなか上がらないような気がします。質の高い睡眠をとることが大切だとよく耳にしますが、やはり不規則な睡眠は改善したほうがよいのでしょうか？ また、増加傾向にあるという睡眠障害についても教えてください。(33歳女性・フィットネスインストラクター歴5年)

A

睡眠は心身のメンテナンス。
不規則な睡眠は疲労感を増したり、
合併症の原因ともなります。

◆ 回答者 ◆
白濱龍太郎さん

医療法人社団グッドスリープ・クリニック
院長、日本睡眠学会会員。認定医として都内
大学病院を中心とした睡眠時無呼吸症候群
専門外来、呼吸器内科専門外来の経験や企
業産業医としての予防医学の経験を活かし、
多くの患者の診療・治療にあたっている。
【HP】<http://www.good-sleep.gr.jp/>

睡眠は最も効率的な メンテナンス方法

睡眠は、心身の疲れをリフレッ
シユする役割を持ちます。人間に
とって最も効率のよい疲労回復方法
とも言えるでしょう。トレーニング
後の筋肉を修復したり、肌代謝を活
発にするなど多くの効果をもたらし

てくれます。

みなさんほどのようなスタイルで
睡眠をとっていますか。就寝時間が
遅い、または毎日の就寝時間にバラ
ツキがある、途中で目覚めてしま
う、など不規則だと感じている方は
少なくないと思います。

睡眠に関する調査に基づく、現
代の一般成人のうちほとんどの方が
浅い眠りに分類されるのも事実。ま

た、十分な時間を取れていない、と
いう報告もされています。

質の高い睡眠をとることは、心身
を本来あるべき状態へ導いてくれま
す。疲労回復だけでなく、疲労に
よって低下した免疫力を高める効果
も。生存に関わる疾病の発症率低下
や、生理不順に代表されるような女
性特有の疾患を防ぐなど、身体を健
やかに保つために欠かせません。

後半でお話しますが、年齢を経
るにともない、特に更年期にあたる
方にとって、睡眠状況は心身のコン
ディションを左右する大きなファク
ターとなります。

90分周期で繰り返す 深い眠りⅡノンレム睡眠

まず、睡眠のメカニズムを説明し
ておきましょう。レム・ノンレムとい
うワードを耳にしたことはあるで
しょうか。睡眠はこのレム睡眠とノ
ンレム睡眠の大きく2つに分けられ
ます。

レム睡眠は、夢を見ているときな

どの睡眠のこと。脳波で見ると浅い睡眠に区分され、大脳は覚醒しています。筋肉の緊張がゆるんだり、反射活動の低下が見られますが、深い眠りではありません。

夢を見ないほど深い眠りについていて、時間はノンレム睡眠と呼ばれ、神経系の活動も抑制される、つまり安らかな眠りのことを指します。

健やかな心身状態にある方は、レム睡眠とノンレム睡眠を一晚に約90分周期で繰り返しています。明け方にレム睡眠の比率が高まり、朝になるとスムーズに目覚めるようなメカニズムになっているのです。

質を高めるための賢い時間の使い方

質の高い睡眠には、前述のメカニズムがスムーズに行なわれていることが欠かせません。6〜7時間の睡眠時間内で、ノンレム睡眠まで深く眠ることが大切です。

一日の流れを大まかに説明すると、朝日を浴びることで身体は覚醒し、その14時間後からゆるやかに休息モードに入ります。その2時間後がピーク。身体を休息に導くため副交感神経が徐々に優位になり、体温を下げることで活発だった身体を落ち着けていきます。

とは言え、忙しい現代人が体内リズムにピッタリ沿うことはなかなか難しいもの。安らかに眠るための条

件を整える工夫を行ない、質の高い睡眠に近づけるようにしましょう。

ゆるやかに体温を下げるために、まず就寝前の激しい運動は控えることが好ましいです。就寝時間の2時間前までにゆっくり身体をほぐしていくストレッチやリラクゼーションエクササイズを行ない、1時間前にはお風呂につかっておきましょう。

フィットネスクラブで夜の時間帯にレッスンを受けている方、もしくはレッスンを担当しているインストラクターにとっては、運動後の時間の過ごし方が大きなポイント。アクティブな状態の身体と神経を落ち着かせる方法、つまり眠りを誘う方法を探ってみることをお勧めします。部屋を薄暗くする、お香を炊くなど試してみてください。

年齢を重ねるごとに積極的な睡眠を

心身の疲労回復のほかにホルモンバランスを良好な状態へと導く睡眠は、加齢にともない重要度も増してきます。特に、ホルモンバランスの崩れやすい40代後半から50代にかけての更年期にあたる方は、意識的に睡眠の質を高めることが大切です。

ホルモンバランスの崩れにより、更年期特有の症状に加えて、生存に関わる合併症を引き起こす可能性もあります。健全な方に比べて睡眠不足の方が疾患を抱える確率は、糖尿

病ならば15倍、高脂血症は3倍、心疾患は7倍、脳梗塞に至っては11倍。とても高い確率です。

不規則な睡眠が引き起こす症状は、なかなか自覚しにくいものですが、年齢を経るにつれて疲労回復のスピード低下だけでなく、こうした合併症のリスクにも目を向けておきましょう。短時間の睡眠に慣れている方ほど自覚しづらいため、3日に1回程度はしっかりとした休息日を設けることが大切です。更年期障害の緩和につながることもあります。

現代では心身のストレスを抱えていない方のほうが少ないもの。年代を問わず、私たちの心身は無意識下ですでにストレスと闘っています。そのことに気付き、症状が出る前にケアしておきましょう。

誰にでも起こりうる睡眠時の障害

睡眠時の障害として睡眠時無呼吸症候群という言葉をよく耳にすると、思います。これは気道の閉塞などを主な原因となり、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気のこと。ノンレム睡眠にまで眠りを深めることができないうので頭痛やいびき、傾眠、倦怠感などの症状を引き起こします。

特に、社会的にも問題視されている「傾眠」は日中に突発的な眠気が襲ってくる症状。活動の能率が下がってしまったために、交通事故や産

業事故の原因にもなりえます。これらの症状は自分の意図とは関係なく発作的に起こるもの。早期の改善が好ましいでしょう。

気道の閉塞は、肥満によるところが大きいとされています。3kg程度の減量で随分改善できますので、運動療法も進んで導入も進んでいます。また日本人の小さな骨格や、肥大すぎた首周りの筋肉などによっても影響されるため、どんな方でも睡眠障害に陥る可能性があります。

睡眠障害に陥ると、さらに疲労が溜まるうえに日中のストレスから受けたダメージも回復できず、日を重ねるごとにコンディションが悪化していく、という負のスパイラルにはまってしまう。

こうしたことから不眠症で悩んでいる方は、40代〜60代が最も多いと言われていますが20代の方も増えてきました。私も月間で1300名ほどの患者を診察していますが、年々若年化の傾向にあります。

こうした症状に気付いたらすぐに呼吸器系内科の専門外来で診てもらいましょう。自覚は無いけれど「睡眠障害かな？」という方も同様です。簡単チェック法がありますので、医院に足を運んでみてください。

何よりも、睡眠が私たちの身体を健やかに保っていることを念頭に置いて、リズムのよい睡眠時間とそのための睡眠環境作りを普段から心掛けてください。