

睡眠の悩みをスッキリ解消！

内山 真（日本大学・教授）



●高齢になると夜中に目が覚めたり・朝早く目が覚めたりして、頭がスッキリしないことがあります。『年のせい』と諦めず、眠れるよう適切に対処しましょう！

◎『睡眠』は、脳と体が休息している状態です。次の要素が整わないと、『不眠症』の原因になります。

① 人体は『昼・活動し、夜・眠る』のリズムがあり、体温・血圧・ホルモンにより、約1日周期に調節されているのが『体内時計』です。体内時計のリズムがずれると、寝つきが悪くなったり・早朝に目覚めたりします。

② 眠る時に、ストレス（心の歪み）や緊張などで脳と体がリラックスできていないと、グッスリ眠れません。

◆睡眠不足で、昼間に『疲労感・集中力の欠如・体や気分の不調』などが続くと、『高血圧・糖尿病・うつ病』などを発症しやすくなり、その悪化にもつながります。

(1) 寝つきが悪い型→まだ眠くないのに、無理に眠ろうとする状態で、体内時計が睡眠の準備をしていません。

※眠れない日が続くと、不眠への不安・恐怖感が起り、リラックスできず・目が冴えて眠れなくなります。『体内時計』は、約25時間周期のリズムを刻んでいるが、朝日光が目に入ると24時間に調節されます。だから毎朝、決まった時刻に起きることが大切です。また、夜は無理に眠ろうとせず、眠る前に読書や音楽を聴きリラックスし・眠気を感じてから床に入りましょう。

(2) 夜中に目が覚める型→中高年になると、6〜7時間の睡眠で十分です。が、長い時間・床の中で過すと、夜中に目が覚めたり、眠りが浅くなったりします。※少し『遅寝早起き』で、床の中にいる時間を短くする。昼に毎日続けられる運動をすると、眠れるようになります。

(3) 朝早く目が覚める型→朝早く日光が目に入ると、体内時計が早く調節され、夜の眠りの準備も早くなる。カーテンを閉めたりして、早朝の日光を避けまします。夜に楽しめることを見つけ、眠る時間を遅くしましょう。

H.20年5月、願成寺

不眠のタイプと対処法

体内時計のリズム	睡眠の欲求	リラックス度
“昼間活動して夜眠る”という、体にもともと備わっている一定のリズム。体温や血圧などで調節されている。	脳と体が、睡眠による休息を欲する強さ。睡眠が不足しているときや疲れているときなどは、睡眠の欲求が強くなる。	睡眠時の精神状態。リラックスしていないと寝つきや睡眠の質が悪くなる。眠る前に口にした飲食物などが影響することも。
睡眠をコントロールするこれらの3つの要素が乱れると……		
体内時計が前に進む	昼夜のメリハリがつかなくなる	体が必要とする睡眠の量が減る
早期覚醒	中途覚醒	入眠障害
症状 ●朝早くに目が覚め、夜早く眠くなる 体内時計が前に進むことで、早朝に目覚める。夜は遅くまで起きているのがつらい。	症状 ●夜中に何度も目が覚める 必要以上の睡眠をとろうとしたり昼夜のメリハリがつかなくなることで、睡眠の質が悪くなり、夜中に何度も目が覚める。	症状 ●寝つきが悪い 本当はまだ眠くないのに床に入ったり、不眠への不安がありリラックスできていないことで、寝つきが悪くなる。
対処法 ●朝日を目に入れない ●夜眠る時刻を遅くする	対処法 ●遅寝早起きを心がける ●運動を習慣づける	対処法 ●朝は一定時刻に起床する ●眠くなってから床に入る
<p>早朝の太陽の光が目に入らないような工夫をして、夜はできるだけ遅くまで起きているようにする。</p>	<p>遅めに寝て早めに起きることで睡眠に必要な時間にとどめ、運動などで昼夜のメリハリをつける。</p>	<p>遅くなった体内時計を少し早くする。朝は一定時刻に起き、夜は眠くなってから床に入る。</p>