

快眠と生活習慣

厚生労働省 e-ヘルスネット

快眠のための生活習慣にはふたつの役割があります。ひとつは直接的な役割で、「運動」や「入浴」のように習慣そのものが直接的に快眠をもたらす場合です。もうひとつは間接的な役割で、良い習慣で体内時計を24時間にきっちりと調節すれば、規則正しい睡眠習慣が身に付いて快眠が得られます。そのための習慣として「光浴」があります。そしてこれらの習慣はそれを行うタイミングが重要なことも分かっています。

快眠はまずは規則正しい生活から

様々な生活習慣がありますが、睡眠も生活習慣そのものです。そして快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれることを忘れてはいけません。どんなに健康的に運動をしても、バランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば、快眠は得られません。

なぜ規則正しいことが必要なのでしょう。体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが、体内時計を整えそこにプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣なのです。

運動と快眠 習慣が大事

国内外の疫学研究（数千人を対象とした質問紙調査）において、運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。とくに睡眠の維持に習慣的な運動の効果があるようです。運動の内容も睡眠に影響します。1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。その効果として、寝付きがよくなるのと深い睡眠が得られるようになります。特に高齢者など普段から不眠がちな人に効果が大きいようです。激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく

長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）が良いでしょう。

運動のタイミングに注意を払えば、さらにより睡眠が確保できるでしょう。効果的なのは夕方から夜（就寝の3時間くらい前）の運動だと言われています。就寝の数時間前に運動によって脳の温度を一過性に上げてやるのがポイントです。そうすると床にはいるときの脳温の低下量が運動をしないときに比べて大きくなります。睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすくなるので、結果として快眠が得られやすくなる訳です。ただし就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。

入浴と快眠 入浴の時間がポイント

入浴の睡眠への効果は加温効果にあります。これは運動の場合と同じで就寝前に体温を一時的に上げてあげることがポイントです。

当然ながらタイミングも重要になります。午前あるいは午後の早い時間の入浴は効果がなく、夕方あるいは夜の入浴が効果的です。深い睡眠をとるには就寝直前の入浴が良いとされていますが、寝付きを悪くしてしまう心配があります。寝付きを優先させると、就寝の2~3時間前に入浴が理想です。

深い睡眠を得るには熱めの湯温で体温を2度ほど上げると効果が大きいという報告がありますが、身体への負担が大きくなるのであまり勧められません。体温の上昇が0.5度くらいでも、寝付きへの効果は認められています（38度のぬるめのお湯で25-30分、42度の熱めのお湯なら5分程度）。

また半身浴（腹部までを湯船につけ、約40度のお湯で30分ほど汗をかく程度に入浴する）でも寝付きの効果が認められています。自分の体調や好みにあった入浴を選択すれば良いでしょう。

光浴と快眠 光で体内時計と整える

光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげな

いと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが必要でしょう。

禁物なのは夜の光です。朝の光と反対で夜の光は体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどその力は強くなります。家庭の照明でも（照度 100～200ルクス）、長時間浴びると体内時計が遅れます。また日本でよく用いられている白っぽい昼白色の蛍光灯は体内時計を遅らせる作用があるため、赤っぽい暖色系の蛍光灯が理想と言えます。

睡眠相後退症候群と呼ばれる病気があります。いつも明け方まで眠ることができず、お昼にならないと起きられない病気です。この病気になると朝の光を効率よく浴びることができず、夜の光を沢山浴びてしまいます。治療の一つに高照度光療法といって明るい蛍光灯の光を朝に数時間浴びて、生体リズムを前に戻す方法があります。

昼間の光はどうでしょうか。昼と夜のメリハリを付けるのに効果があるようです。昼間に明るい光を浴びることによって、夜に分泌されるメラトニンというホルモンが増えることが知られています。

その他の習慣と睡眠

食事について、朝食は簡単なものでもよいので、脳のエネルギー源として糖분을補給することが望ましいでしょう。エネルギー不足で日中の活動が低下すれば、夜の睡眠に影響しかねません。就寝に近い時間の夕食や夜食は、消化活動が睡眠を妨げるので出来るだけ控えましょう。体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。マウスを使った最近の研究では、普段眠っている時間に食事を一週間とりつづけると、食事の時間にあわせて大脳皮質や肝臓の末梢時計がずれてしまうことが分かっています。

コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5~6時間前から控えた方よいでしょう。就寝前の喫煙もニコチンが刺激剤として作用するので好ましくありません。睡眠薬がわりに飲用されることの多いアルコールも決して勧められません。アルコールは寝付きをよくしますが、明け方の睡眠を妨げるからです。

昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15分程度の長さで十分です。高齢者では30分程度の昼寝を上手に利用することで、夕方とうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになることもあります。

最後に生活習慣病が不眠の原因になることが分かっています。生活習慣病を防ぐためにも快眠を得るためにも、良い生活習慣を身につけましょう。

