

睡眠の話

【快適な睡眠を得る方法】

睡眠は脳の休息

睡眠は、体と脳の休息になくはならないものです。体の疲れは横になれば回復しますが、脳は眠らない限り休むことはありません。眠ることにより、成長ホルモンやメラトニンなどのホルモン類や脳内のいろいろな神経伝達物質が生産されます。睡眠は心身の発達と健康を保つために欠かせないものです。

体内時計と規則正しい生活

人は太陽が昇れば目覚め、暗くなれば眠るという「体内（生物）時計」を持っています。このサイ

クルは24時間ではなく、約25時間といわれ（「概日リズム」と言います）、体内時計はある程度の余裕を持ちます。

明るくなったら目覚め、食事をして、明るい間は仕事や運動をし、夜になると眠るという正常な生活が行われなくなると、夜に眠りにくくなります。休日でも生活のリズムを大きく変化させないことが大切で、通常より2時間以上起床が遅くなることは睡眠のリズムにとって好ましくありません。

また、眠りには脳内で作られる「メラトニン」というホルモンが関連しています。朝太陽の光を浴びてから約14時間後に分泌され、このホルモンの作用で夜になると

体温が少しずつ下がり、自然な睡眠へと導きます。このことから朝目覚める規則正しい生活は大切です。

欧米では、メラトニンは時差ぼけ（英語では「ジェットラグ」と言います）の治療に使う「睡眠薬」として知られ、海外旅行で服用する外国人は少なくありません。日本でメラトニンは発売されていませんが、脳内でメラトニンの作用する場所に働く薬が睡眠薬として発売されています。

昼寝をとる場合は、夜に良質な睡眠を得るためには30分程度が適

切です。それ以上の昼寝は夜間睡眠のリズムを障害し、寝つきの悪さや不眠症につながります。

また、前回までにお話ししたようにアルコール類は睡眠を浅くし、良質な睡眠が得られにくくなるので寝酒は止めた方がよいでしょう。覚醒作用のあるカフェインを含むコーヒー、紅茶、緑茶なども、夕方以降は控えましょう。興奮するテレビ番組の見過ぎも睡眠の妨げになることがあります。適度なストレッチなどは自律神経を穏やかにし、自然な眠りにつく助けとなります。

昼寝は30分まで 眠る前の注意点