

月例会ダイジェスト【49】

毎日ちゃんと眠れていますか？ 睡眠に何らかの問題を抱えている人は多いといわれている。当たり前で大事と言われる生活習慣ながら、習うことのない睡眠。今回のさんぽ会では、「睡眠の常識が変わる～受け身ではないアクティブスリープ～」をテーマに、睡眠外来での睡眠指導や企業向けに講演を行っているベスリクリニックより医師の佐々木ちひろ氏、臨床心理士の蓮見紋加氏を講師に招いて開催された。コーディネーターは、坂本宣明氏（ヘルスデザイン株式会社）、田中格子氏（デパート健康保険組合）、安倉沙織氏（アビームコンサルティング株式会社）の3人。

初めに、佐々木氏が「寝つきの悪い人は睡眠の問題にすぐ気づく。だが十分な時間寝ている人の中にも問題があることがある」と指摘。日中寝てしまうのは問題があると考え、「睡眠習慣を改善して日中のパフォーマンスを上げる」考えに基づく「アクティブスリープ」の概念を紹介した。

睡眠のタイプには、①寝つきが悪い、②途中で目が覚める、③早く起きすぎる、④眠った感じがしない、⑤朝起きられない、⑥いつも眠い（すぐ眠れる）、の6種類であると明示。「睡眠のタイプに合った対策を取らないと効果がない。睡眠に関する情報には、誤っている、または個人差があるものがある。自分に適した睡眠方法が他人にはあまり合わないこともある」と語った。短時間睡眠でも大丈夫な人や長時間寝ないとダメな人もいるが、それは個人差であり、優劣ではない。「ストレスが原因で眠れないこともあるが、逆に『眠れない』が先行してストレスを感じることもある」とした上で、「心の問題という壮大なテーマにするのではなく、睡眠習慣の立て直しから始めて欲しい」と呼びかけた。

寝つきの悪い人には「15分眠れなかったら、一旦ベッドを出る」よう指導していると述べた。これは「ベッドに入るたびに『眠れない』と考えるようになり、ベッドは考え事をする場所として記憶づけされる」ためという。また、途中で目が覚める人でも「深い眠りが得られる最初の約3時間が眠れていれば、神経質にならないで欲しい」と訴えた。深部体温の下降により深い眠りが得られるので、眠った感じがしないタイプの人は、就寝時の厚着や、就寝直前の熱い風呂は避けるなどの対策を挙げた。朝起きられない人は、自律神経の乱れによることがあり、「風呂に入った時にひざ下に熱いお湯と冷たいシャワーを交互に3回ほどかけることを試してほしい」と対策を提示した。いつも

眠い（すぐ眠れる）人の中には「眠気を自覚していない人がいる」といい、書類の同じ行を何度も読んだり、パソコンで何度もミスタッチが起こる時には、マイクロスリープという短い睡眠が現れている場合があり、これが大きなミスにつながる可能性を指摘した。これの解消には少しでも早く寝て睡眠時間の累積を増やしたり、「パワーナップ」が有効と助言。「6時に起きる人は8時間後の14時ごろ眠くなる。それを前倒しし昼休みの最後に15分ほどの睡眠を取ったり、難しい場合は90分仕事をした後に5分間目を閉じて浅い眠りを取るのも効果的」という。ただし、30分以上寝ないこと、眠くなる前に行くことを注意点とした。

続いて、蓮見氏が睡眠の質を下げるNG行動として、①ベッドで本を読んだり、音楽を聴いたりする、②眠くないのにベッドに入る、③休みの日は昼まで寝ている、④昼寝をする、を挙げた。「眠かったのにベッドに入ったら眠くなくなる」という人は結構多いとし、単にゴロゴロする時はベッドでなく「ソファや畳で横になる」習慣をつけるとよいという。一方、「起床時間をそろえる」ことが大切とし、「休日に寝だめしがちだが、起床時間の差を3時間以内にするのがメンタル不調に陥らないポイント」とした。実践的な例として夜勤を伴う看護師の2交代勤務への対応にも触れた。休みの日は夜ふかしせず普段と同じくらいに寝る、夜勤日の起床時間も普段とあまり変わらず、最低体温となる午前4時ごろにはしっかり仮眠を取る睡眠習慣を基本にすると快適に交代勤務もこなせるという。

質疑応答では、「コーヒーは目覚めに良いか」との問いに佐々木氏が「カフェインに覚醒作用があるので午前中や昼寝前に飲むのは良い。ただ、カフェインの量の問題があるほか、そもそも睡眠の問題を解決するものではないので注意を」と答えた。「酒と睡眠」についての質問にも佐々木氏が「確かに酒には寝つきを良くする効果がある」としながらも、「飲酒量が増えていくので絶対止めて」とくぎを刺した。このほか、「夜、頭がさえている時の対策」を尋ねられると、蓮見氏が「脳の温度、深部体温が上がっている状態なので（保冷剤等で）耳より上の頭を冷やして寝るとよい」と助言した。

よい「睡眠習慣」が身に付くことで、生産性を上げるためのアクティブスリープ。今回の睡眠法の実践が広がっていくことを期待したい。なお、睡眠障害の診断・治療は睡眠外来で行うので、睡眠障害が長期にわたる人や身体疾患が原因と考えられる場合は、早期に外来を受診してほしい。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>