

はじめに

上質なライフスタイルは眠りから

人は“いつまでも若く、健康で、美しくありたい”と誰もが願っています。人間である以上、年齢と共に老いてしまうことは仕方がないとしても、心身が健康で美しい肉体と美貌が保てたら、人生がもっと楽しく送れるのではないのでしょうか？

時代が変わると、ニーズも変わります。社会の環境、人々の生き方の価値観も変わります。ここ数十年の急激な時代変化は、現代人の生活リズムを狂わせ、ストレス過剰環境を作りだし、そのため肩こりや神経痛、イライラなど様々な現代病を生み出しました。今の時代に求められているのは、毎日の生活習慣の中で、どれだけ安らぎ、リフレッシュして、心身共に活力が充足できるかという事です。



そのためには、人生の1/3の時間を占めている睡眠を、どれだけ豊かなものにするかが問われています。仮に人生80年とすると、実に約27年間も人は眠っていることとなります。しかしながら、現代社会、とりわけ先進国においては実に5人に1人が眠りに何らかの悩みを抱えていると言われていています。(厚生労働省調べ)

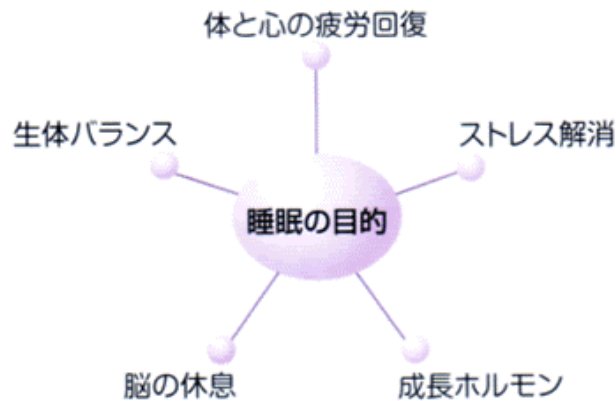
睡眠をいかに充実した時間にするかがとても大切なのです。また、睡眠は時間だけではなくその質を高めることが大事です。質の良い睡眠は、肉体疲労の回復は勿論のこと、ストレス解消・生体バランスを整えたり、精神の安らぎを得るためにも欠かせない要件です。

ぐっすりと眠り、さわやかに目覚める。簡単なようで、難しくなってしまった「大切な眠り」について真剣に考えてみましょう。



良質の睡眠は、すっきりとした目覚めを導き、一日の活力を生み出します。正しい睡眠リズムから若々しい素肌が保たれたり、人間が本来持つ機能を高めます。“早寝、早起き”の正しい「生活リズム」と“毎日の生活に向けて、新たな活力を生み出す”「良い寝具」で、元気で若々しい実りある豊かな人生を過ごしましょう。

睡眠の目的と重要性



①自律神経の安定

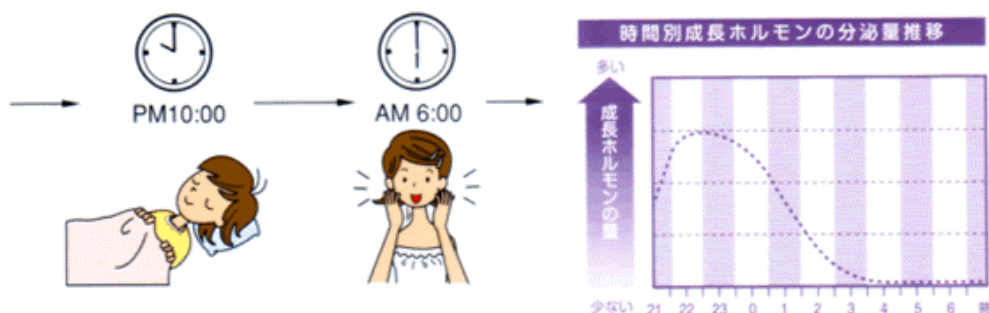
自律神経は意思とは関係なく体の機能を調整する神経で、体温や血圧、食欲のコントロールをしています。「太りやすい人」「太りにくい人」の違いのひとつに基礎体温と基礎代謝があります。この体温を左右するのが自律神経です。自律神経の最大の敵はストレスです。ストレスが自律神経を乱し、不自然な食行動を起こしてしまいます。つまり良い睡眠が自律神経を安定させ睡眠中の体温と代謝をサポートするのです。

②脳を活性化

「眠り」は、記憶や学習効率を上げるためにとても大切です。睡眠をとったときと、そうでないときは、記憶力に違いがあるという結果が、さまざまな実験で出ています。脳生理学の立場からいえば、睡眠中は外部からの情報が遮断され、脳のソフトウェアである前頭連合野では、精神活動が行われず、つまり海馬が情報の整理に専念できるから、記憶が定着しやすいのです。

③美肌を蘇らせます

肌は睡眠中にダメージを修復したり、新陳代謝、メンテナンス、栄養補給をおこなっています。特に22時から2時にかけては成長ホルモンが大量に分泌されるゴールデンタイム。この時間帯により睡眠がとれるかどうかは美肌づくりの重要なポイントであります。



④ホルモンの働きを味方に

私たちの脳の中では様々なホルモンが体をコントロールしています。特に睡眠中はホルモンが充電される時間。そこでダイエットに関係するホルモンを今回紹介します。「レプチン」と「グレリン」です。「レプチン」は食欲を抑制するホルモンで、「グレリン」は食欲を増進させるホルモンです。レプチンが脳の視床下部の満腹中枢に働くと満腹を感じます。米国スタンフォード大学の調査では、5時間睡眠の人は、8時間睡眠の人に比べて、このレプチンが15.5%少ないことがわかっています。

また同じ調査で、5時間睡眠の人は、8時間睡眠の人に比べてグレリンが14.9%も多いことがわかっています。睡眠不足だと食欲増進ホルモンが増えてしまうのです！

⑤体のバランスを整える

体内時計は、睡眠や覚醒のリズムはもちろん、ホルモンの分泌や細胞の新陳代謝などに指令をし、それぞれのバランスが保たれることによって我々の体は身体活動をおこなっています。体は全てつながって、バランスを保っているのです。

⑥免疫力を正常に

「眠り」は体と心の疲労回復をし、人間が本来持つ体が元気に生きようとする力（ホメオスタシス）を正常にします。元気にハツラツと生きるために「眠り」がとても大切なのです。

⑦内臓の働きが活発に

肥満が体の寿命と財政を悪化すると言われ、肥満はさまざまな病気のリスクを上げます。睡眠不足で自律神経が乱れ、過食によりたまった脂肪は、内臓脂肪としてしっかり蓄積されます。そうするとメタボリックシンドロームのリスクも高まってしまうのです。

⑧心の健康をケア

質の良い睡眠は、ストレスを解消します。その理由は、睡眠中にストレスホルモンが分解されているからです。睡眠不足になるとストレスが解消されず、その上自律神経等にも悪影響を与えてしまいます。

睡眠のメカニズム

●体内時計

～快眠の第一歩はまず体内時計を整えることから～

睡眠のリズムをコントロールしているのは、脳の視床下部にある体内時計です。このおかげで私たちは一定の時刻がくると自然に眠くなり、一定時間眠ると自然と目が覚めるのです。

体内時計のリズムが乱れると健康に深刻な影響を及ぼしてしまいます。体内時計の1日は約25時間、地球の自転とは1時間ずれているのです。このズレを修正してくれるのが外界の光。すっきり目覚めるためには、朝起きたら太陽の光を浴びるようにしましょう。さらに午後の日光浴もおすすめです。日光浴によって、眠りを誘うホルモンでもあるメラトニンの分泌が増加し、気分の落ち込みを防ぎます。

夜は、スムーズな入眠のために暗めの照明で過ごしましょう。リラクゼーション効果と、昼間のストレス物質を分解し睡眠促進物質に変える効果があります。



睡眠のメカニズム

●睡眠の重要性

脳と体を十分に休め、次の日への活力を養うためにも睡眠はとても大切です。眠りには浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)があり、一晩に4~5回、一定のリズムで繰り返されます。入眠後約1時間のノンレム睡眠が最も深く重要な眠りで、成長ホルモンをはじめ、様々な神経伝達ホルモンや免疫物質が分泌されるといわれています。昔から「寝る子は育つ」「睡眠は百薬の長」と言われるゆえんです。また、皮膚の形成や新陳代謝を促し、美容にも重要な役割を果たしています。

●レム睡眠とノンレム睡眠

私たちが起きたり寝たりというリズムを毎日繰り返しているように、睡眠にもリズムがあります。

睡眠には「レム睡眠」「ノンレム睡眠」という、質の違う二つの眠りがあります。

レム睡眠のREMとは、Rapid Eye Movement(急速眼球運動)の頭文字をとったもので、1953年、シカゴの大学院生によって発見されました。

レム睡眠は、10~20分程度の短い眠りです。まぶたを通して、目がキョロキョロ動いているのがわかります。このとき筋肉は弛緩し、揺すったぐらいでは起きないほどよく眠っているため「からだの眠り」と言われています。

夢を見るのはレム睡眠のときと言われています。ということはつまり、誰もが毎日、一晩に4~5回、夢を見ていることとなります。そんなにたくさん見ているなんて、ちょっと信じられませんか。それは目覚める直前がレム睡眠だったときに見たもので、それ以前に見た夢は、ノンレム睡眠が訪れるたびに忘れてしまうからなのです。

ノンレム睡眠とは、床に就くとすぐに現れる眠りで、「脳の眠り」とも言われます。一般に深い眠りと解釈され、身体も脳も眠っている状態のことを言います。脳波はゆっくりとした波を描き、その変化によって、眠りの深さは4段階に区分されます。うとうとした眠り→浅い眠り→中くらいの眠り→深い眠りと進んだ後、逆に眠りが浅くなっていき、その後短いレム睡眠があらわれます。

この二つの眠りが1セットとなって、一晩に4~5回、一定のサイクルで繰り返されています。質のよい眠りのために必要な「深い眠り」が得られるのは、このセットの1~2回目。3セット目以降は眠りそのものがだんだん浅くなり、目覚めに向かいます。



睡眠のメカニズム

●体の変化

～睡眠中のからだの変化～

眠っている間、からだは特有の変化や動きがあります。

さまざまな細胞が活発に動くのも睡眠中です。その代表が成長ホルモン。これが最も活発に分泌するのは夜10時から午前2時ごろで、皮膚の形成や新陳代謝の働きが盛んになるのもこの時間帯です。

「寝る子は育つ」「美人は夜につくられる」というのは、ちゃんとした根拠があつての言葉なのです。また、起床から約14時間後には眠気を促すホルモン「メラトニン」が分泌し始め、寝入る頃に最高値に達します。これは体温や他のホルモンの分泌の調整などに働き、睡眠中の身体機能回復に欠かすことのできないホルモンです。

これに対して目覚めるころ、からだの活動を高めるホルモン「コルチゾール」が上昇してきます。そのほかにも睡眠中にはさまざまな生理的な変化があり、しかもレム睡眠時とノンレム睡眠時には全く異なる生理状態をみせるのです。



■寝返り

睡眠中、わたしたちは20回以上も寝返りをうち、手足はそれ以上に動かしています。それは、からだの重みで押されている部分を重みから解放し、血の巡りを良くしたり、寝具の中の空気を入れかえ、温度・湿度調整のために無意識に行われる行動ですが、日中の運動や圧迫によって椎間板から失われた栄養分等が寝返りによって補給され椎間板自体が癒されるとも言われています。適度に寝返りを打てることは快眠のための大切な条件なのです。

柔らかすぎず、硬すぎない、ちょうどよい寝心地、寝返りのしやすい寝具を選ぶことも大切なポイントです。

■発汗

睡眠中には、体温を調節するためにコップ一杯分もの汗をかきます。新陳代謝の激しい子供や、気温の高い日などはその量も当然多くなります。

眠りにつくと胸部などで増加し、次第に減って明け方には最も少なくなります。レム睡眠時には汗をかいています。

■呼吸

入眠と共に呼吸数は減り、ノンレム睡眠時には穏やかになります。特に深い眠りのときは極端に少なくなります。一方レム睡眠時の呼吸は速く、不規則になっています。

■血圧

入眠後低下し、睡眠の後半から明け方にかけてどんどん上昇します。レム睡眠時の血圧は乱れています。

■心拍数

睡眠が深くなるにつれて減少します。レム睡眠時には一時的に増加し、不規則になります。

快適な眠りのポイント

日本人約11万人の睡眠時間を約10年間調査した結果、7時間睡眠が最も死亡リスクが低いことがわかりました。これはあくまでも目安ですが、良い眠りのためには、短くても長くても、その「質」をよくすることが大切です。

さまざまな研究結果によれば、よく眠れたというときは、1回目2回目のノンレム睡眠時に深い眠りまで到達し、最後はレム睡眠を経て目覚めることが出来たときで、それがすなわち「質のよい眠り」だと考えられています。

<快眠条件>

- その1 良い環境で眠ること
- その2 良い寝具を選ぶこと
- その3 健康なからだを維持すること

1. 快適に眠れる環境をつくりましょう。

■ 温度・湿度

室温は、夏期25℃～28℃前後、冬期15℃～20℃前後に調整し、“暑すぎず寒すぎず” 頭寒足熱を心がけましょう。湿度は年間を通して50%くらいが最適といわれています。

■ カーテン

よく眠れない人は遮光タイプの厚手のカーテンを、反対に朝なかなか起きられない人は、朝日が自然に入る薄手のものがお勧めです。

■ 灯り

寝室の照明は、蛍光灯よりも白熱灯のほうがお勧め。一般的に明るさはおぼろげに物の形が見える程度、20～30ルクスが良いとされています。

■ パソコンやテレビ

寝る前に長時間、パソコンやテレビに向かっていると交感神経が活発に働き緊張状態が続くために寝つきが悪くなってしまいます。

■ ラジオやステレオ(音)

完全な静寂は、緊張感を高め、寝つきを悪くすることがあります。おやすみタイマーでクラシックやヒーリングミュージックなど静かな曲調のもので、心を落ち着かせます。

■ 時計

リズムカルな秒針の音は興奮を鎮め、心を落ち着かせる効果がありますが、音に意識が集中して眠れない人は、ノイズレスタイプの時計を選びましょう。

快適な眠りのポイント

■枕

枕は自分に合った高さや大きさのものを選びましょう。合わない枕は肩や首のコリの原因になってしまいます。

■観葉植物

観葉植物には癒し効果だけでなく、部屋の空気を清浄に保つ効果があります。

■パジャマ

コットンやシルクなどの吸湿性や通気性の良い素材がお勧めです。

■睡眠グッズ

ラベンダーやカモミールの香りには、緊張を和らげ、眠りを誘う働きがあるといわれています。最近、癒し効果のある抱き枕を愛用される人も多くみられます。



2. 良い寝具を選ぶこと

睡眠中のからだの生理的变化(寝返り・発汗・体温低下など)を妨げないものが、良い寝具です。

掛けふとんには保温性・吸透湿性・放湿性・かさ高性・軽さ・フィット性が、敷きふとんには保温性・吸透湿性・放湿性・快適支持性(硬さ)・クッション性が求められています。また、睡眠時間は人生の1/3と言われるくらい長い時間です。機能性を備えた寝具を使うことで睡眠時間を有効に活用し、質の高い時間になります。

3. 健康なからだを維持すること

睡眠はからだやこころの影響を受けやすいので、からだの痛みや不安・ストレスなどを抱えたままでは、なかなか眠れません。家ではゆっくりとくつろぎ、休日には軽く汗を流すなどしてストレス解消に努め、日ごろから健康な状態を保つようにすることが、快眠への条件です。

入眠のコツ

<入眠のコツ>

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. 刺激は眠りの大敵 | 5. お風呂でからだもこころもサッパリ |
| 2. 夕食は就寝3時間前までに | 6. 香りと睡眠 |
| 3. 牛乳は快眠の友 | 7. 音楽のしらべに脳もうっとり |
| 4. 眠りを誘う食べ物 | 8. 軽いストレッチ |

1. 刺激は眠りの大敵

眠る前はからだも心も落ち着かせることがコツ。激しい運動、食べすぎ、飲みすぎは禁物です。また、ホラー映画を観たり、恐い本を読んだりすると神経が高ぶってしまうので、刺激的なインスピレーションを受けるものは避けたいものです。

2. 夕食は就寝3時間前までに

食事をすると胃腸の働きが活発になり、目は冴えてきます。特に肉類は代謝を高める働きが強く、消化されるまでに時間がかかります。深い眠りを得るためには、夕食は寝る3~4時間前までに終わることをおすすめします。仕事の都合などで遅い夕食になる場合は、肉類は控え、腹七分目程度にしておく方がよく眠れます。

3. 牛乳は快眠の友

カルシウム不足はイライラのもと。イライラは、安眠の妨げになりますので、カルシウムの補給を十分にしましょう。

カルシウム補給が手軽に出来るものは牛乳です。牛乳にはカルシウムが多量に含まれていますから、ストレス解消はもちろん、女性に多い骨粗鬆症の防止、子供の成長の促進のためにも役立ちます。

牛乳はたんぱく質も多く含んでいます。たんぱく質に含まれるトリプトファンというアミノ酸は、セロトニンという物質になり、脳に働いて眠りを誘うため、お腹が空いて眠れないときはホットミルクが効果的。空腹感を和らげ、からだが温まり、心地よい眠りを誘います。

牛乳は、大きめのマグカップなら半分から3分の2程度。温度はちょっと湯気が立つくらいの人肌。コーヒーやココアなどのカフェインを含むものはなるべく避けたほうが良いでしょう。何か風味をつけるなら、はちみつや黒砂糖がおすすめです。

4. 眠りを誘う食べ物

眠りを促す栄養素としては、カルシウムやたんぱく質の他、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ストレスを軽くするビタミンB群、ノンレム睡眠の形成に深く関わっている脂肪などがあります。これらを多く含む食品は下記の通りです。

睡眠物質を増やす食品

麦芽、ナッツ類、大豆、レバーなど

ノンレム睡眠を形成する食品

植物性のマーガリンなど

不眠症に効果的な食品

牛乳、レタス、ほうれん草
納豆、さば、いわしなど

カルシウムの吸収代謝を良くする食品

ナッツ類、ナツメヤシ、西洋スモモ
乳製品、卵、さけ、まぐろなど

ストレスの解消・抑制沈静作用のある食品

牛乳、チーズなどの乳製品
卵、魚、豚肉、レバー
豆類、バナナなど

入眠のコツ

5. お風呂でからだもこころもサッパリ

眠る前の習慣としたいのが入浴です。入浴は汗や汚れを取るだけでなく、リラックスした気分をもたらしてくれるからです。入眠に効果的なのは、少しぬるめの40℃くらいのお湯に、時間をかけてゆっくり入ること。血液の循環をよくし、副交感神経が働いて首や肩のコリなど筋肉の緊張をやわらげ、からだを十分に温めます。入浴後、少しずつからだ冷えていくにつれ眠気が訪れるので、ぐっすり眠るためにはおやすみ前の入浴が効果的です。

熱めのお湯は、熱さが刺激となるため、覚醒には効果的。したがって、おやすみ前にはぬるめのお湯にゆっくり入り、目覚めた後は熱めのシャワーを浴びるようにするのがよいでしょう。

入浴しないときには「足浴」がおすすめです。洗面器やバケツに40℃くらいのお湯を入れ、15分ほど足を浸します。からだ温まり、睡眠時のお約束「頭寒足熱」を実現します



6. 香りと睡眠

香りには、心身をリラックスさせる効果があります。アロマセラピー (aromatherapy: アロマ＝芳香、セラピー＝治療 を合わせた言葉) 効果といて、ハーブや果実などから抽出した香りによって、心とからだを癒す方法です。

特にラベンダー、カモミール、セージなどは、気持ちを落ち着かせ、眠りを誘う効果があります。自分にあった香りを見つけ、それを枕元に置いてみましょう。リラックスだけでなく、いわゆる学習効果によって、その香りを嗅ぐと自然に眠たくなるという習慣をもたらします。

7. 音楽のしらべに脳もうっとり

アルファ波という言葉を目にしたことがあると思います。これは脳波の種類で、緊張しているとベータ波が、リラックスしているとアルファ波が出ることが知られています。つまり、アルファ波を出すような環境を作れば自然に眠りが訪れるといわれ、その環境づくりに役立つのが音楽なのです。

効果的なのは、ゆるやかでやさしいメロディー、単調なリズムの音楽を静かに流すこと。最近では、アルファ波を導いて眠りを誘うという音楽を集めたCDもたくさん出ています。



8. 軽いストレッチ

少し汗ばむくらいの運動は、筋肉のコリをほぐし精神的な緊張をやわらげる作用があるので、眠りを促進する効果があります。反対に激しい運動は、自律神経を刺激し眠りの妨げとなってしまうことも。快眠のためには、ウォーキングやストレッチ、軽い体操などを毎日30分程度、眠る3時間前までにおこないましょう。

時間のないときや運動は苦手…という人は安眠のためのツボ押しに挑戦してみてください。

目覚めのコツ

<目覚めのコツ>

- 1.目覚めのグッドタイミング
- 2.音楽で目覚める
- 3.光で目覚める
- 4.シャワーで目覚める
- 5.朝ごはんで目覚める

1.目覚めのグッドタイミング

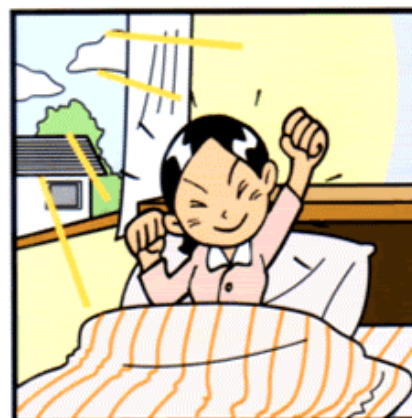
睡眠中は、ノンレム睡眠とレム睡眠が90分1セットで繰り返されていることは、眠りのメカニズムで説明しました。更にもうひとつ、目覚める直前がレム睡眠であれば、気持ちよく起きられることが知られています。つまり、眠りのセットが3回繰り返された後の4時間半後、4回繰り返されたあとの6時間後、5回繰り返された後の7時間半後が目覚めのグッドタイミングになります。

2.音楽で目覚める

起きる時刻より前に、音楽を流すようにタイマーをセットしてみましょう。音楽は脳に心地よい刺激を与え、浅い眠りが増えて自然に近い形で目覚めを迎えることが出来ます。

3.光で目覚める

体内のリズム調整に絶大な効果を発揮するのが「光」です。自然光に近い状態でゆっくり明るくなるスタンドをタイマーセットしたり、カーテンをあけて朝の日光を浴びたりしましょう。



4.シャワーで目覚める

どうしても眠気が取れない…というときは、熱めのシャワーをさっと浴びましょう。交感神経が働き、血液の循環を盛んにして、脳やからだを活動的にします。

5.朝ごはんで目覚める

朝ごはんを食べない人も多いようですが、朝ごはんこそ、眠気覚ましにもってこい。食事によって血糖値があがり、その情報が脳に伝わって、体に朝であることを伝えるからです。1日の活動が始まる朝、きちんと朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。きちんとした朝ごはんが食べられないようなら、果物を摂るだけでも効果的。睡眠中に失った水分やビタミン、ミネラルを補給するとともに、活動するための糖を摂取することができます。