

快適な眠りのための



睡眠習慣

セルフチェックノート

林 光緒

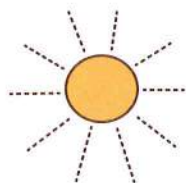
(広島大学大学院総合科学研究科 教授)

宮崎総一郎

(日本睡眠教育機構 理事長)

松浦倫子

(エス アンド エー アソシエーツ)



快適な眠りのための 睡眠習慣セルフチェックノート

第1部 健やかな眠りのために 1

睡眠の基礎知識	2
I はじめに	2
II 睡眠の役割	4
III 睡眠は脳を創り、育てる	6
IV 睡眠の構造と機能	10
V 睡眠と記憶、学力	12
VI 睡眠のメカニズム	15
1. 体内時計機構	16
2. 恒常性維持機構	17
VII よい眠りのために一睡眠衛生	18
VIII 睡眠の評価と改善ツール	21
1. 眠気の評価	21
2. 睡眠日誌の活用	24
3. 生活リズム健康法	26
IX おわりに	26

第2部 よく眠れていますか？

～生活習慣を見直してみよう～ 31

よく眠れていますか？ 快眠度チェック 32

- | | |
|------------------------------|----|
| ① 寝る時刻は決まっていますか？ | 34 |
| ② 昼寝をしていますか？ | 37 |
| ③ いつ夕食を食べていますか？ | 42 |
| ④ いつお風呂に入っていますか？ | 45 |
| ⑤ ふだん運動をしていますか？ | 48 |
| ⑥ 夜、お茶やコーヒーを飲んでいますか？ | 52 |
| ⑦ 夜、タバコを吸いますか？ | 57 |
| ⑧ 眠れないとき、お酒を飲みますか？ | 60 |
| ⑨ 寝る前に水を飲んでいますか？ | 65 |
| ⑩ 寝る前にテレビやパソコン、携帯電話を使っていますか？ | 68 |
| ⑪ 寝ることでストレスが解消できていますか？ | 71 |
| ⑫ 寝るとき、どんなことを考えますか？ | 76 |
| ⑬ 眠れないとき、眠ろうと努力しますか？ | 80 |
| ⑭ それでも眠れないときは… | 83 |

- | | |
|--|----|
| column ① 「夕方以降にソファーなどで仮眠をとっています」 | 41 |
| column ② 「コーヒー、紅茶などのカフェイン飲料を
夕方以降にも飲んでいきます」 | 56 |
| column ③ 「眠れないとき、お酒を飲むことがあります」 | 63 |
| column ④ 「寝る前まで、テレビ、携帯電話、パソコン
などを使っています」 | 70 |
| column ⑤ 「悩みごとが頭から離れず眠れません」 | 79 |

第3部 寝苦しい夜を快適に過ごすために

～寝室環境を見直してみよう～ 85

寝室環境に問題はありますか？ 寝室環境チェック 86

① 部屋の照明	88
② カーテン	94
③ 枕	97
④ 敷き寝具	103
⑤ 掛け寝具	107
⑥ リネン類(カバー & シーツ)	110
⑦ 寝間着	112
⑧ 寝室の空気環境	116
⑨ 夏の高温対策(1)クーラーの使い方	120
⑩ 夏の高温対策(2)除湿	125
⑪ 夏の高温対策(3)省エネ快眠法(クーラー以外の使い方)	127
⑫ 冬の低温対策	130
⑬ 騒音	135
⑭ 就床時の音楽	138
⑮ 香り	141

column ⑥ 「寝る1時間ほど前から、部屋の明るさを通常の半分ほどにしています」 92

column ⑦ 「寝る前まで、昼光色の蛍光灯の下で過ごしています」 93

column ⑧ 「寝室の空気のメンテナンス、忘れていませんか？」 118

第4部 朝、快適に目覚めるために

～朝の生活習慣を見直してみましょう～ 145

朝、気持ちよく目覚めていますか？ 朝の快適度チェック 146

- | | |
|----------------------|-----|
| ① 睡眠時間は足りていますか？ | 148 |
| ② 平日の起床時刻は決まっていますか？ | 150 |
| ③ 休日の起床時刻は？ | 152 |
| ④ 自分で起きていますか？ | 157 |
| ⑤ 朝日を浴びていますか？ | 160 |
| ⑥ 朝食をとっていますか？ | 163 |
| ⑦ 朝、カフェイン飲料を飲んでいますか？ | 167 |
| ⑧ 朝、人と会話していますか？ | 170 |
| ⑨ 朝、音楽を聴いていますか？ | 172 |
| ⑩ 朝、お風呂に入りますか？ | 175 |
| ⑪ 朝、運動をしていますか？ | 179 |

column ⑨ 「休日は、平日より2時間以上も起きるのが遅くなります」 155

column ⑩ 「朝起きたとき、部屋に光が入っていますか？」 162

column ⑪ 「朝ごはんは4品以上(納豆、卵、魚、肉)食べていますか？」 165

索引 182

よく眠れていますか？

快眠度チェック

まずは、あなた自身の快眠の度合いを測定してみましょう！

チェック法

Q1～8の質問について、過去1か月に少なくとも週3回以上経験したことがある項目を選んで○をつけてください。

Q1. 寝つきは

- | | | | |
|--------------------|----|------------------------------|----|
| 1. いつもよりよかった | 0点 | 2. いつもより少し時間がかかった | 1点 |
| 3. いつもよりかなり時間がかかった | 2点 | 4. いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった | 3点 |

Q2. 夜間、睡眠途中で目が覚めることは

- | | | | |
|------------------|----|--------------------|----|
| 1. 問題になるほどではなかった | 0点 | 2. 少し困ることがあった | 1点 |
| 3. かなり困った | 2点 | 4. 深刻な状態か、全く眠れなかった | 3点 |

Q3. 希望する起床時刻より目覚めるのが早すぎたことは

- | | | | |
|-----------------|----|----------------------|----|
| 1. そのようなことはなかった | 0点 | 2. 少し早かった | 1点 |
| 3. かなり早かった | 2点 | 4. 非常に早かったか、全く眠れなかった | 3点 |

Q4. 睡眠の長さは

- | | | | |
|--------------|----|-----------------------|----|
| 1. じゅうぶんだった | 0点 | 2. 少し足りなかった | 1点 |
| 3. かなり足りなかった | 2点 | 4. 全く足りなかったか、全く眠れなかった | 3点 |

Q5. 全体的な睡眠の質は

- | | | | |
|----------|----|--------------------|----|
| 1. 満足 | 0点 | 2. 少し不満 | 1点 |
| 3. かなり不満 | 2点 | 4. 非常に不満か、全く眠れなかった | 3点 |

Q6. 日中の気分は

- | | | | |
|------------|----|------------|----|
| 1. ふつうだった | 0点 | 2. 少しめいった | 1点 |
| 3. かなりめいった | 2点 | 4. 非常にめいった | 3点 |

Q7. 日中の身体的および精神的活動は

- | | | | |
|------------|----|------------|----|
| 1. ふつうだった | 1点 | 2. 少し低かった | 2点 |
| 3. かなり低かった | 3点 | 4. 非常に低かった | 4点 |

Q8. 日中の眠気は

- | | | | |
|-----------|----|----------|----|
| 1. 全くなかった | 1点 | 2. 少しあった | 2点 |
| 3. かなりあった | 3点 | 4. 激しかった | 4点 |

集計方法

このチェックリストは、アテネ不眠尺度¹⁾と呼ばれ、世界保健機構 (WHO) が中心となって行った「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」の一環として用いられたものです。あなたが選んだ項目の点数を合計し、得点を求めてください。

Q1~8 の点数の合計 点

合計得点が 0~3 点の人 → 睡眠障害の心配はありません。

合計得点が 4~5 点の人 → 不眠症の疑いが少しあります。

合計得点が 6 点以上の人 → 不眠症の疑いがあります。

解説

睡眠衛生について

良質な睡眠がとれる条件を整えることを睡眠衛生といいます。よく眠れないという人の中には、睡眠衛生が不適切な場合も少なくありません。眠れないからと医師に相談する前に、自分の睡眠衛生が適切かどうか、次ページ以降のセルフチェック項目に○をつけ、生活習慣を見直してみましょう。

文献

- 1) Soldatos CR, Dikeos DG, Paparrigopoulos TJ: Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. J Psychosom Res. 48: 555-560, 2000.

② 昼寝をしていますか？

Q1

1週間に何回ぐらい昼寝をしていますか？

○をつけてください

- ① ほとんど毎日
- ② 週3～4回
- ③ 週1～2回
- ④ ほとんどしていない

① または ② を選んだ人は…

➔ 昼寝が長くなりすぎないように注意しましょう。1時間を超える昼寝をしている人では、昼寝をしない人と比べるとアルツハイマー病にかかる危険率が2倍、死亡危険率が3倍になるという報告があります¹⁾。昼寝は長くても30分程度にするようにしましょう。

③ を選んだ人は…

➔ たまにしか昼寝をしない人では、昼寝の時間が30分を超えるとすっきりと目覚めることが難しくなりますし、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。若い人ではせいぜい15分程度、年配の方では長くても30分までにしましょう。

④ を選んだ人は…

➔ お昼に眠くなければ昼寝をする必要はありません。しかし、「夜はなかなか眠れないのに、夕方になるとつい眠くなり居眠りしてしまう」という人がいます。このような人は、夕方の居眠りが夜の睡眠に悪影響を及ぼしていますので、居眠りを防止する必要があります。居眠り防止には、あらかじめ昼寝をしておくという方法が効果

的です。夕方5時以降に昼寝をとると夜の睡眠に悪影響を及ぼすことがありますので、なるべく午後3時までに30分以内の昼寝をとるようにしましょう。そうすれば夕方は覚醒度が上がり居眠りすることが少なくなりますし、夜の睡眠にも悪影響を及ぼすことはありません。

Q2

昼寝をするときは、1回あたりどのくらい眠りますか？

○をつけてください

- ① 15分以内
- ② 15～30分
- ③ 30分～1時間
- ④ 1時間以上

① を選んだ人は…

➔ 10～15分という短い昼寝でも眠気がとれますし、作業成績も上がります。

② を選んだ人は…

➔ 昼寝から目が覚めて、しばらくの間、体がだるかったり、眠気が強く残ったりしていませんか。もしそのような症状があれば、寝すぎだと思われます。昼寝で深く眠ってしまうと起きたときにかえってだるく、その夜の睡眠にも悪影響を及ぼします。昼寝はなるべく深く眠らないよう、もう少し短くしましょう。すっきりと目覚めることができるようであれば、15～30分でも問題はありません。

③ を選んだ人は…

➔ たまにしか昼寝をしない人の場合、30分以上の昼寝は寝すぎです。起きたときにすっきりと目覚めることが難しくなりますし、その夜に寝つきが悪くなり眠れなくなります。昼寝の習慣がある人の場合は、1時間以内であれば問題はありません。ギリシャで23,681人を

対象に行った調査によれば、30分以上の昼寝を週3回以上している人は、昼寝をしていない人と比べて心臓疾患による死亡率が37%低かったそうです²⁾。

4 を選んだ人は…

➔ 1時間以上の昼寝をすると、起きたときに体がだるく、かえって眠気が強くなりますし、その夜に眠れなくなってしまいます。また、昼寝をいつも1時間している人は、昼寝をしない人と比べるとアルツハイマー病にかかる危険率が2倍、死亡危険率が3倍になるという報告があります¹⁾。さらに、昼寝を2時間以上している人は、死亡危険率が14倍に跳ね上がるという報告もあります³⁾。昼寝の習慣があっても、1時間以内であれば、死亡危険率は昼寝をしない人と変わりませんので、昼寝はなるべく1時間以内に抑えるようにしましょう。30分以内にとるとさらによいでしょう。前夜にあまり眠れていなかったり、睡眠不足が続いていたりすると、昼寝で補おうと考えがちですが、昼寝は夜の睡眠の代わりにはなりません。昼寝で補おうとするのではなく、昼寝は軽く眠って午後の眠気をやり過ぎすもの、くらいに考えたほうがよいでしょう。昼寝をするにしても、時間はなるべく短くして、夜しっかり眠るようにしたほうがよいでしょう。

解説

昼寝について

昼寝をしたら夜眠れなくなった、という経験は多くの人を持っていることでしょう。睡眠は入眠から約30分で浅い睡眠から深い睡眠(深睡眠)に移行することが、睡眠の研究で明らかにされています。朝、目が覚めてから睡眠をとるまでの覚醒している時間が長ければ長いほど、深睡眠の時間は長くなります。その逆に、睡眠をとるまでの時間が短いほど深睡眠は短くなります。このように深睡眠の長さは、起きている時間(覚醒時間)に比例しますので、しばしば砂時計に例えられます。朝、目が覚め

たとき、砂時計がセットされると考えてください。起きている間、砂(深睡眠)がたまっていきます。そのあと眠ると、砂がたまっていた時間ぶんだけ、深睡眠が現れるというわけです。昼寝をしてしまうと、それまでにたまっていた砂(深睡眠)を使ってしまいますので、そのぶんだけ夜間睡眠中の深睡眠が減ってしまいます。その結果、寝つきが悪く、途中で何度も目が覚めてしまうことになるのです。そこで、不眠症患者には昼寝をしないよう指導が行われてきました。

ところが最近の研究によれば、昼寝をするとき、深睡眠が現われる前に起きることができれば、夜の睡眠に悪影響を及ぼすことがないばかりか、午後の眠気が解消され、作業効率も上がることがわかってきました⁴⁾。20~30歳代の人では10~15分程度、60歳以上の人では30分程度の短い昼寝であれば、深睡眠に至りませんので、夜に眠れなくなるということはありません。このような短くて浅い睡眠だけで、昼寝の効果がじゅうぶんに現れます。昼寝を1~2時間すると、起きたときにかえって眠気が強かったり、体がだるかったりすることがありますが、この現象は睡眠慣性と呼ばれています。起きているにも関わらず、まだ睡眠の状態が続いているという意味です。しかし、短い昼寝であれば、睡眠が浅いので昼寝からすぐに目覚めることができますし、睡眠慣性はほとんど現れないか、現れたとしても1,2分で解消することが明らかにされています。しかも、30分以内の昼寝を習慣的に行っている高齢者は、昼寝をしていない人と比べてアルツハイマー病にかかる危険率が6分の1にまで減るとい報告もあります¹⁾。

ただし、このような短い昼寝でも、午後5時以降にすると深夜までしっかり目が覚めてしまい、夜の睡眠に悪影響を及ぼす可能性があります。昼寝をするのであれば、午後3時頃までにするとよいでしょう。

文 献

- 1) Asada T, Motonaga T, Yamagata Z, et al : Associations between retrospectively recalled napping behavior and later development of Alzheimer's disease : association with APOE genotypes. Sleep. 23 : 629-634, 2000.
- 2) Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A, et al : Siesta in healthy adults and coronary mortality in the general population. Arch Intern Med. 167 : 296-301, 2007.
- 3) Bursztyjn M, Ginsberg G, Stessman J : The siesta and mortality in the elderly : effect of rest without sleep and daytime sleep duration. Sleep. 25 : 187-191, 2002.
- 4) 井上雄一, 林 光緒編 : 眠気の科学, 朝倉書店, 2011.

column

1

「夕方以降にソファなどで仮眠をとっています」

○さん (74 歳, 女性) は最近よく眠れません。連休も終わり孫も遊びに来てくれません。日中はぼんやりと過ごし、夕食後にテレビを見ながらうたたねしてしまいます。そのあげく、夜は眠れなくなって困っています。

広島国際大学の田中秀樹先生は、不眠で悩む高齢者を対象に、昼食後の短時間昼寝と夕方の軽運動（軽いストレッチや腹式呼吸で習慣づけやすいもの）の指導を 4 週間、週 3 回行いました。すると、昼間の覚醒の質が向上、夕方から就床前にかけての居眠りが減り、夜間の睡眠が改善することがわかりました。また、日中の眠気が改善し、活動のメリハリもでてくること、精神面での健康も改善することがわかりました。さらに、注意力、柔軟性やバランス感覚、脚筋力が改善しました。

睡眠が改善したポイントは、日中の適度な覚醒維持、夕方からの居眠り防止です。つまり、短い昼寝と夕方の軽い運動が夜の質のよい睡眠を促し、また翌日起きているときも生活の質が高まるという、よい循環が形成されたのです。

⑪ 寝ることでストレスが解消できていますか？



起きている間に受けたストレスは、寝ることで解消できていますか？

○をつけてください(いくつでも可)

- ① 寝ることで解消できている
- ② 寝ることで解消しようとしているが、解消できていない
- ③ 起きている間に積極的に解消しようと努めている
- ④ あまり気にしないようにしている

1 を選んだ人は…

➔ 朝、快適に目覚めていれば問題はありますが、もし寝つきが悪かったり、夜中に何度も目が覚めたりするようなことがあれば、睡眠がストレスを受けた状態になっている可能性があります。そのような場合は、寝る前にもストレスを解消するよう心がけてください。

2 を選んだ人は…

➔ 睡眠がストレスを受けた状態になっている可能性があります。寝つきが悪かったり、夜中に何度も目覚めたりしていませんか？ 快眠のためには、睡眠をとることでストレスを解消しようとするのではなく、起きている間にストレスを解消するよう心がけてください。

3 を選んだ人は…

➔ ストレスに対して積極的に対処しようとすることは、とても骨が折れますが、ストレス低減には最も効果的だといわれています。快眠のためにはよい方法といえるでしょう。

4 を選んだ人は…

- ➔ 気にしないようにする、考えないようにする、という方法は消極的対処法といわれています。気にしないようにしていても寝るときについ考えてしまう、という人の場合は、ストレスにじゅうぶん対処できていません。睡眠にも悪影響を及ぼしかねませんので、ストレスを低減するよう試みたり、軽い運動をしたりするなどストレスに積極的に対処するよう心がけてください。

解説

ストレスと睡眠

寝ることでストレスを解消しようと考えている人も多いでしょう。確かに寝ることで多少のストレスは解消できますが、ストレスが強い場合や緊張が高い場合には、交感神経の活動が活発化しますので、睡眠が妨害されてしまいます(図1)。この状態を「ストレス睡眠」と呼びます。就床前に映画などの残酷な場面を見たりして強いストレスを受けると、途中で何度も目が覚めたり、レム睡眠が少なくなるなど、睡眠全般に悪影響がみられることが報告されています¹⁾。しかし、試験や日常生活上のストレスなどの中程度のストレスでも寝つきが悪くなりますし、「枕が変わると眠れない」というように、旅行先など慣れない場所で眠るときも軽いストレス状態になり、寝つきが悪くなります。このように、寝ることでストレスを解消しようとしても、解消できないどころか、かえって睡眠が悪化して、ますますストレスを強めてしまうという悪循環を招くことにもなりかねません。ストレスはなるべく睡眠に持ち込まないようにして、起きている間に解消するようにしましょう。

寝るまで緊張が続いていたり、ストレスがじゅうぶん解消できなかったりする場合には、リラクゼーション法が効果的です。寝る前にリラックスできれば、交感神経の活動が抑えられますので、睡眠が改善されます。リラクゼーション法には、体の筋緊張をほぐす筋弛緩法(図2)と、イメージ訓練や瞑想などの認知的弛緩法があります。全身に力を入れてか

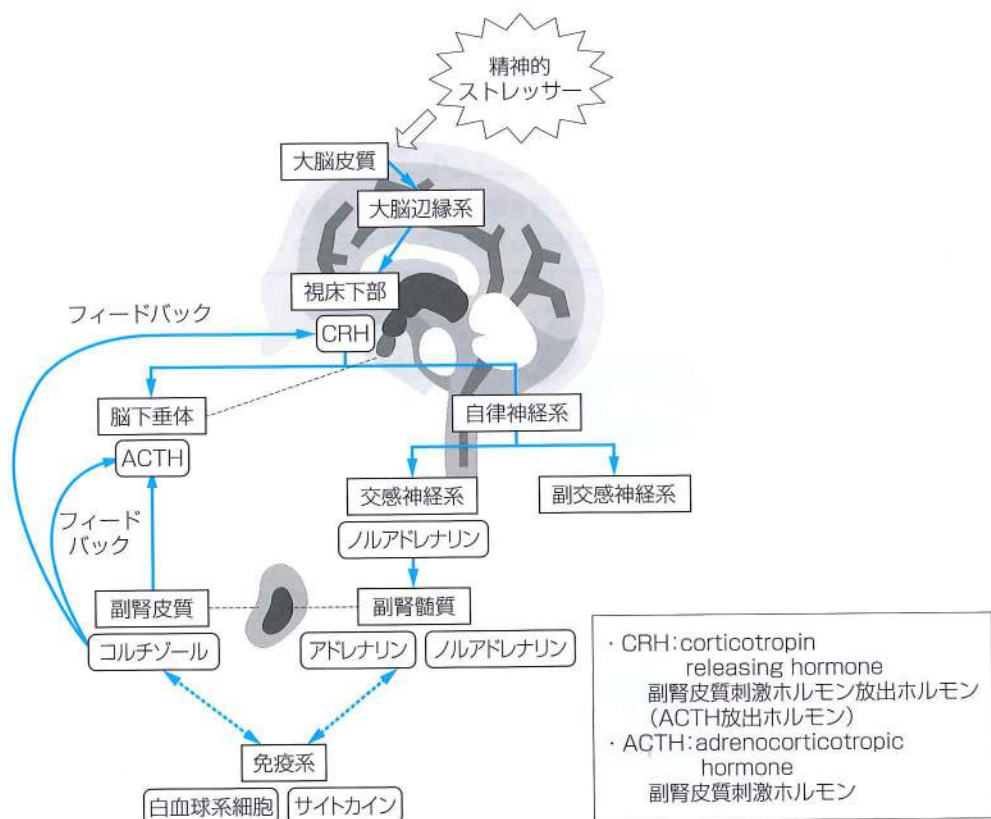


図1 生体のストレス応答

(田中義秀, 2011²⁾より引用)

強いストレスや長期的なストレスは、視床下部-下垂体-副腎皮質系の過活動を引き起こし、不眠の原因となると考えられている。

ら急に力を抜くと、脱力感が起こります。このように体の力が抜けて筋肉が弛緩した状態を体感するのが筋弛緩法です。寝るときに筋肉を弛緩することによって交感神経の活動を抑えるのです。そのためには、寝るときに手足の筋肉の感覚に注意を向け、脱力して手足が重くなったような感覚を続けるようにしてください。「手が重い」とか「足が重い」というように念じ続けるのもよいでしょう。

イメージ訓練では、穏やかでリラックスできるような場面がありあり



1. 仰向けになって目を閉じ、全身の力を抜く。
手足は自然に伸ばした状態で、座って行ってもOK。

5秒間



2. 右手にぎゅっと力を入れる。
(70%くらいの力で5秒間)

10秒間



3. 右手の力を抜く。(10秒間)
緊張した状態と、力が抜けた状態の違いを感じる。

4. 2、3の動作を左手に置き換えて行う。
5. 以上のすべての動作(2~4)を、2、3回繰り返す。

図2 筋弛緩法

と心に浮かぶよう練習します。まず、自分がリラックスできるイメージをいくつか紙に書き、そのうち最もイメージしやすいものを選び、目を閉じてイメージします。周りに何が見えるか、どのように感じているか、何かの音や声が聞こえるか、全体的な雰囲気はどうか、など細部まで注意を払ってイメージしていくと、イメージがより鮮明になっていきます。これをじゅうぶん練習したあとで床に就きます。寝つくまでの間、リラックスできるイメージを保ち続けます。

不眠症患者に対して、筋弛緩法と認知的弛緩法のどちらを用いた場合でも、寝つきがよくなったことが報告されています³⁾。

文 献

- 1) Baekelan F, Koulack D, Lasky R : Effects of a stressful presleep experience on electroencephalograph-recorded sleep. *Psychophysiology*. 4 : 436-443, 1968.
- 2) 田中義秀, 脇田慎一 : ストレスと疲労のバイオマーカー. *日本薬理学雑誌*. 137, 185-188, 2011.
- 3) Morin CM, Culbert JP, Schwartz SM : Nonpharmacological interventions for insomnia : a meta-analysis of treatment efficacy. *Am J Psychiatry*. 151 : 1172-1180, 1994.