

平成22年度名古屋市立大学市民公開講座 「‘安眠確保’の知恵 ―良質の睡眠を得るために―」を実施して

西野 弘 員

○ 要 旨

睡眠は心身機能のバランスを保つために積極的に創られる生理現象である。この生体リズムが健全に働くと、人間は健やかに生活を送ることができる。しかし、科学技術の進歩によって得た便利な生活は、人間の生体リズムの乱れを引き起こしやすい社会環境となっている。近年の先進諸国における睡眠問題の一部は、24時間型の社会が確立していったことや、情報通信技術の進歩などによって心身に過剰な負担がかかり、生活に変調をきたしている結果起こっていると考えられる。

生活の変調によって起こる睡眠の問題は、生活行動を見直し、修正することによって改善される。睡眠に悩む個人が自分の生活習慣を把握し、自ら調整することで適正な睡眠へと戻ることができる。田中1)は睡眠改善のポイントについて、ライフスタイルの改善と睡眠環境の整備が大切であることを述べている。具体的には、①概日リズムの規則性の確保、②日中や就床前の良好な覚醒状態の確保、③睡眠環境の整備、④就床前のリラックスと睡眠への脳の準備を挙げている。

概日リズムとはサーカディアンリズムとも呼ばれ、約1日の生体リズムである。眠気が現れる時間帯もこのリズムの下、規則性が保たれており、心身面において自然な状態であると一定時刻に入眠し、起床することができる。しかし、人間が社会生活を営む中で自然な状態を保つことが難しくなると、睡眠に問題が生じると考えられる。

良好な睡眠を得るためには、日中の活動を見直すことが重要である。規則正しく食事を摂取し、朝の時間帯に光を浴びることは生体リズムを整え、適度な運動や生き生きとした活動は睡眠欲求を十分なものにする。概日リズムによって生理的にもたらされる眠気の山に準じて効果的に昼寝を取ることが重要な場合もある。

睡眠環境においては、温湿度、音、光、寝装具、入浴、就床前の嗜好品などに気をつける。就床前に部屋の照度を落としたり、ストレッチを行うなどして心身の緊張をとることを心がけたい。さらに、就床時刻や睡眠時間の

こだわりが脳の興奮を高める場合がある。眠ろうとしてがんばることで緊張が増したり、睡眠時間が短かったからといって過剰に気にすることで不眠状態の悪循環を招くこともある。駒田2)は寝床で眠りとは関係ないことを長時間行うことで寝床が活動場所という誤った感覚が身につくと入眠が妨げられる場合もあることを指摘している。

良好な睡眠を得るためには、睡眠を妨げている生活習慣に個人が目向け、改善していくことが重要となる。

- 1) 田中秀樹：睡眠改善技術―地域・教育現場におけるスリープマネジメントの実践―，基礎講座 睡眠改善学（堀忠夫・白川修一郎監修，日本睡眠改善協会編），164―189，ゆまに書房，東京，2008
- 2) 駒田陽子：睡眠相談技術，基礎講座 睡眠改善学（堀忠夫・白川修一郎監修，日本睡眠改善協会編），146―161，ゆまに書房，東京，2008

○ 講義内容

- 1 はじめに
- 2 睡眠の役割と睡眠の問題
- 3 睡眠のメカニズムと睡眠を促す条件
- 4 睡眠改善のポイント
- 5 睡眠環境の整備
- 6 生活リズム健康法を取り入れた安眠確保
- 7 心身のリラックスを促す筋弛緩法
- 8 おわりに

○ はじめに

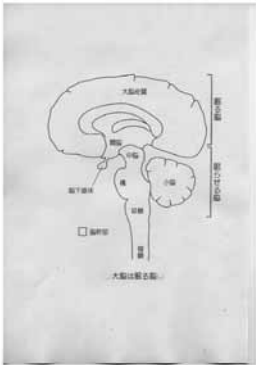
先進諸国の大都市には睡眠障害に悩む人が増加し、我が国における睡眠事情も深刻な問題となっている。科学技術の進歩によって便利な生活を獲得した一方で生活が乱れ、自然な生体リズムを保持することが困難になった結果、不眠に悩むケースもある。さらに、加齢に伴って生体リズムの乱れを生じさせる原因が増加するために、高齢になるほど、睡眠の問題を持ちやすくなっている。

本講座では、睡眠を改善するために必要な知識について紹介する。さらに睡眠の質を悪くさせる生活習慣に焦点を当て、講座受講者が実際に生活評価を行うことで、自分の生活を振り返り、生活改善についての理解を促すことを目的とする。

○ 本 論

睡眠の役割

1. 脳の休養あるいは疲労回復
2. 身体の疲労回復
3. 身体の活動リズムの調節
4. 体温を下げて脳の加熱を防ぐこと
5. 免疫機能を高める
6. 昼間の記憶の固定 など



大熊輝雄: やさしい睡眠障害の自己管理. 医業ジャーナル社. P4-6. 2001.

原因による不眠の分類

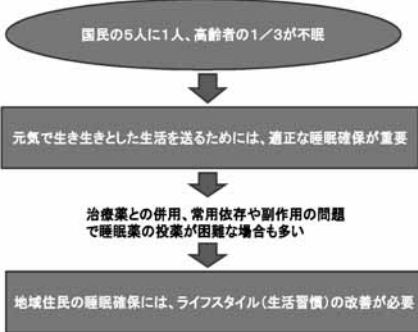
- 1) 環境性不眠
- 2) ストレスによる不眠
- 3) 身体疾患に伴う不眠
- 4) 中枢神経疾患に伴う不眠
- 5) 精神科疾患に伴う不眠
- 6) アルコールや薬物使用による不眠
- 7) 老人性不眠
- 8) 概日リズム関連性不眠
- 9) 精神生理性不眠

大熊輝雄: やさしい睡眠障害の自己管理. 医業ジャーナル社. P14. 2001

高齢の方の不眠の原因

- 1) 睡眠深度が浅くなり、持続が悪くなることもある。
- 2) 仕事や家事などの現役から引退し、昼間の仕事が少なくなり、昼寝が多くなりがちである。
- 3) 就寝時刻が早まり、夜中や早朝に目覚めやすくなる。これには睡眠相が前進する(早寝早起きの方向になる)ことも関係する。

加齢に伴う個人差の増大とライフスタイルの見直し



梶谷雄一・白川恭一郎(監) 日本睡眠改善協会(編) 基礎講座 睡眠改善学 中巻に書影 P165, 2010

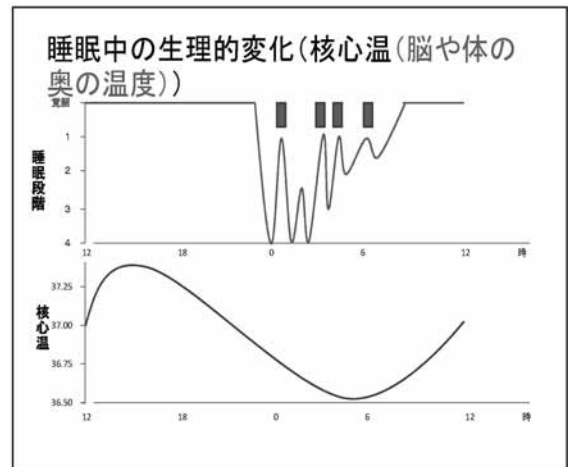
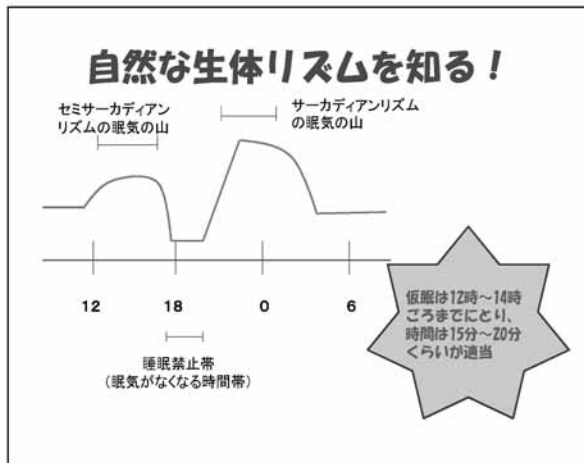
【演習1】

() に、正しいと思うものには○、違うと思うものには×をつけてください。

- () 睡眠は最低7時間はとる必要がある。
- () 寝つきをよくするには眠る前に熱いお湯に浸かるとよい。
- () 寝る前にテレビを多く見ると寝やすくなる。
- () 寝る前は、コンビニなど明るいところへは行かない方がよい。
- () 夕方に帰宅後、眠たくなったら仮眠を取るほうが

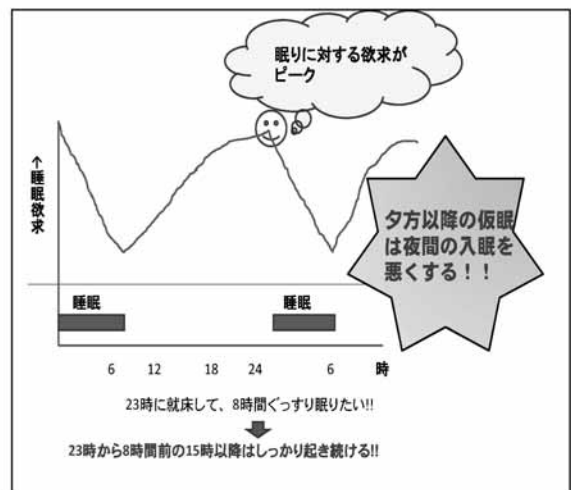
寝つきがよくなる。

- () 眠る前にぬるめのお風呂に入ると眠りやすくなる。
- () 眠れないときでも、寝床でじっと横になっていたほうがよい。
- () 眠りが足りなかったときは、休日に寝だめする。
- () 朝起きてから光を浴びることはよい。
- () 昼寝は寝たいだけ眠る。
- () 眠る前に激しい運動をするとよく眠れる。



円滑な入眠や熟眠の条件

- 1)十分な睡眠欲求
- 2)核心温の下降
- 3)手足、抹消からの熱放散
- 4)交感神経から副交感神経への切り替え
- 5)脳の興奮を鎮める
- 6)情動性の興奮を鎮める



皮膚温の変化と睡眠

<入眠期>

手足の皮膚の血管が拡張することにより、放熱が盛んになる。つまり

手足が温かくなる。

「頭寒足熱」→頭を冷やして脳温を下げて、手足を温めて心身の末梢血管を拡張させ、放熱を盛んにする。

→寝つきがよくなる

睡眠改善のポイント

～ライフスタイルの改善と睡眠環境の整備～

- ①サーカディアンリズムの規則性の確保
- ②日中や就床前の良好な覚醒状態の確保
- ③睡眠環境の整備
- ④就寝前のリラックスと睡眠への脳の準備

睡眠環境を整える

1. 温湿度
 2. 音
 3. 光
 4. 寝装具
 5. 空気(ほこり、ダニ、香りなど)
 6. 入浴
 7. 就寝前の嗜好品
- } 三大環境要因

睡眠環境のチェック

- 温湿度
 - ・夏: 温度24～26度、湿度50%前後
 - ・冬: 温度12～14度、湿度50%前後
- 音
 - 騒音を遠ざける: 耳栓の使用など
- 照明
 - ほのかに明るい程度

- 部屋の色調
 - 好みによるがソフトな色調
- 寝装具
 - 枕: 自分にあったもの
- 寝衣
 - 吸湿性、通気性がよく、感触が柔らかいもの
- 香り
 - 好みによるが、鎮静効果のあるもの

光環境と睡眠

照度(ルクス Lx): 単位面積あたりに入射する光速(ルーメン; 光の量の単位)のことをいう。



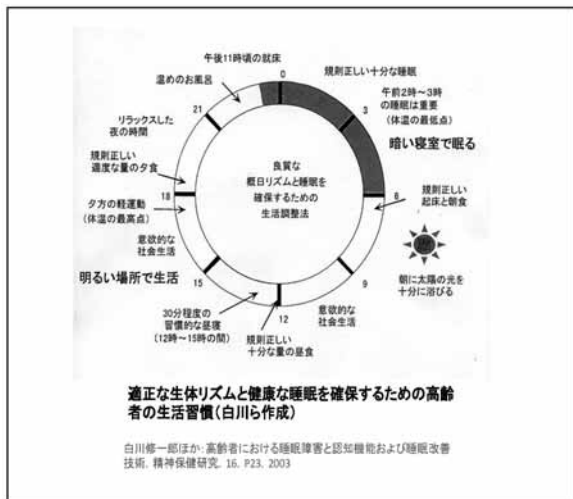
日中4時間、4週間程度2500ルクスの光照射→メラトニンの分泌を促進し、不眠の改善が認められる。

入浴と睡眠

- 就寝前に体がすっかり温まるまでお風呂に浸かると、核心温が上昇してしまい、入眠が妨害される。
 - 体が冷え切って皮膚温が低い状態になると、手足の血管が収縮したままであり、身体末梢の放熱が起こりにくい状態となる。
- 就寝直前のお風呂は、ぬるま湯にして体表面を温めることがよいとされている。

安眠を得るための日常生活のポイント

1. 規則正しい生活: 決まった時間に起きる、休日も平日と変わらない
2. 意欲的な昼間の活動: 明るい光をあびる、適度な運動、仮眠の取り方に配慮
3. 眠る前のリラクスの確保: 睡眠薬代わりに飲酒しない、刺激物を避ける
4. 就床時刻のこだわり: 眠くなってから床に就く、眠ろうとがんばらない



昼寝の仕方

☆1時間以上眠るとあとを引く—睡眠慣性
15分程度の短い仮眠がよい理由

→15分程度の眠りでは、まだ深い眠りになっていないために、身体の機能はあまり低下しておらず、目覚めると心身の働きがすぐに十分な覚醒状態にもどるからである。

1時間以上眠ると深い眠りに入ってしまう、深い眠りでは身体の機能も休養状態になってしまい、覚醒してもすぐに十分な覚醒レベルに達しない。

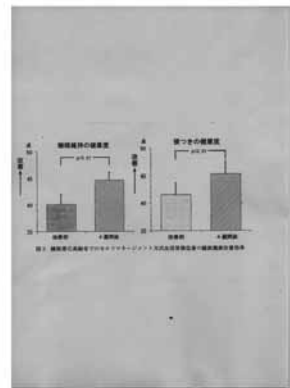
短い昼寝と夕方の軽い運動



自由意思で参加同意の得られた高齢者72名(対照群:睡眠良好高齢者29名、睡眠改善群:睡眠悪化高齢者43名)を対象として、睡眠に関わる生活習慣のセルフマネジメント方式睡眠改善介入を実施した。

4週間にわたり、起床時刻や食事時間の規則性、夕方の軽運動、昼間の活動性や短時間の暴寝、起床後および日中の光受容時間等7項目の生活習慣を毎日夕食後にチェックさせた。

対照群では、睡眠維持、寝つき、睡眠健康総得点に変化は見られなかったが、睡眠改善群では、睡眠維持の健康度(p<0.01)、寝つきの健康度(p<0.01)、総得点が介入4週間後(p<0.001)にそれぞれ有意に改善していた。



【演習2】睡眠健康維持に重要な項目のチェック表
(財団法人神経研究所附属代々木睡眠クリニック作成)

ここ2週間を振り返り、以下の文章にだいたい当てはまっていれば○を、当てはまらなければ×をカッコ内につけてください。

規則正しい生活に関して

- 1 () 朝だいたい決まった時間に起きる。
- 2 () 休日でも起きる時間は平日とあまり変えないようにしている。2時間以上変動しない。
- 3 () 規則正しい3度の食事をする。

昼間の活動に関して

- 1 () 朝明るい光を浴びる。
窓際の明るい日差しであれば30分、窓から1m離れたところの明るさであれば1時間程度。
- 2 () 日中はできるだけ人と接触し、いきいきと過ごす。
- 3 () 夕方30分程度の少し汗ばむくらいの運動やウォーキングをする。
- 4 () 夕食後にうたた寝、居眠りをしない。
- 5 () 午後3時以降に、昼寝やうたた寝をしない。

眠る前のリラックス、眠りへの準備に関して

- 1 () 夕食後は就床3時間前までにすませておく。
- 2 () 就床3時間前以降にカフェイン(お茶、コーヒーなど)を摂取しない。
- 3 () 就床1時間前以降に喫煙しない。
- 4 () 睡眠薬代わりに飲酒しない。
- 5 () 就床間近に激しい運動、心身を興奮させることをしない。
- 6 () 就床間近に熱いお風呂に入らない。
- 7 () 眠る前1時間はリラックスして過ごす(音楽鑑賞、読書、ストレッチなど)。

就床時刻のこだわりに関して

- 1 () 眠たくなってから横に就く。
- 2 () 眠れなければいったん床から出たり、眠る部屋を変える。
- 3 () あまり眠ろうと意気込みすぎない。

眠る環境に関して

- 1 () 静かで暗く、適度な室温・湿度で、ほこりの少ない寝室環境を維持する。
- 2 () ベッド(寝床)は狭すぎない。
- 3 () 自分にあった寝具、枕を使う。
- 4 () 寝室を別の用途(仕事、食事など)で利用しない。

【演習3】

()の中に、既にできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうにもないことには×をつけてください

- 1 () 毎朝ほぼ決まった時間に起きる。
- 2 () 朝食は良く噛みながら毎朝食べる。
- 3 () 午前中に太陽の光をしっかり浴びる。
- 4 () 日中はできるだけ人と会う。
- 5 () 日中はたくさん歩いて活動的に過ごす。
- 6 () 趣味などを楽しむ。
- 7 () 日中は、太陽の光にあたる。
- 8 () 昼食後から午後3時の間で、30分以内の昼寝をする。
- 9 () 夕方に軽い運動や、体操や散歩をする。
- 10 () 夕方以降は居眠りをしない。
- 11 () 夕食以降、コーヒー、お茶等を飲まない。
- 12 () 寝床につく1時間前はタバコを吸わない。
- 13 () 床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす。
- 14 () ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- 15 () 寝床でテレビを見たり、仕事をしない。

- 16 () 寝室は静かで適温にする。
- 17 () 寝る前に、リラックス体操(腹式呼吸)を行う。
- 18 () 眠るために、お酒を飲まない。
- 19 () 寝床で悩み事をしない。
- 20 () 眠くなってから寝床に入る。
- 21 () 8時間睡眠にこだわらず、自分にあった睡眠時間を規則的に守る。
- 22 () 睡眠時間帯が不規則にならないようにする。
- 23 () たくさん文字を書き、新聞や雑誌など、読み物をする。
- 24 () 1日1回は腹の底から笑うようにする。
- 25 () いつもと違う道を通ったり、料理を作るなど、新しいことに挑戦する。

☆チェックの結果はいかがでしたか。無理のない範囲で、少しずつ○を増やし、△や×が減るような生活習慣に変えていきましょう!

あなたの睡眠の満足度を確認しましょう。次の質問に100点満点でお答えください。

- 1) 寝つきの満足度は…………… () 点
 - 2) 熟睡の満足度は…………… () 点
 - 3) 日中のすっきり度(疲労・眠気)は … () 点
- 良いほうが100点で記入

- ☆目標1 ()
☆目標2 ()
☆目標3 ()

☆生活習慣の改善と合わせて、満足度がどう変化しているかについて時々振り返りましょう！

☆生活の中で実践できそうなものを選び睡眠日誌やカレンダーに達成できたか記録(○、×)しましょう！

◎生活改善のために～あなたの行動改善の目標を決めましょう。

このチェックリストで、△(がんばればできそうなこと)の中から3つほど、自分で改善しようと思う目標を選び、番号で記入してください。

出典：田中秀樹：睡眠改善技術—地域・教育現場におけるスリープマネジメントの実践—，基礎講座睡眠改善学(堀忠夫・白川修一郎監修，日本睡眠改善協会編)，164—189，ゆまに書房，東京，2008

○ おわりに

規則正しい日常生活を意識して実行することは身体のリズムを整え、心の働きを安定させる。良好な睡眠を維持するためには自身の生活習慣を客観的に捉えることが重要である。しかし、ストレスの多い環境に身を置くと、無意識のうちに生活習慣が乱れ、容易にバイオリズムを崩してしまうことになる。睡眠の状態が悪いと感じているときは、今の生活状態を見直ささいというメッセージとして捉えて欲しい。よりよい睡眠を得るための学習は、健やかな生活を営み、健全な精神へと自らを導くことにつながると考える。

(この講座は、平成22年11月23日に名古屋市立大学看護学部にて行われたものです。)