

「新型コロナストレスに負けない睡眠健康」のために

健康開発学科/大学院保健医療福祉学研究科 准教授 有竹清夏

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症による影響で私たちの生活は大きく変わりました。長く続き先が見えない状況に不安を抱えながら生活をしていく中で、心理的あるいは身体的ストレスを強く感じている人は多いと思います。ストレスに長く暴露されていると夜になってもうまくリラックスすることもできず、寝つきが悪くなったり、夜中に何度も目が覚めてしまう、熟眠感が得られないなどの睡眠問題を抱えることとなります。

ここでは、コロナ禍でもできるだけ質の良い眠りを維持・改善できるように、眠りについての正しい知識を確認した上で、睡眠健康を保つコツ¹⁾や不眠を長引かせないための工夫¹⁾などをお伝えしたいと思います。

2. 私たちはどうして眠るのか

そもそも私たちはどうして眠るのでしょうか。1つは“疲れたから眠る”のです。これは長く起きていたり頭や身体をよく使ったりすると眠気が増してくるという経験からもわかるかと思いますが。このような現象が起きるのは、私たちの体に恒常性機構という働きがあるからです。眠ることで、疲れた大脳を休ませ回復させる、免疫機能を活性化させる、記憶力を強化するなどが恒常性機構で行われます。もう一つは”夜だから眠る”ということです。これは私たちの体内には時計すなわち体内時計（生物時計、概日時計ともいう）が働いているからです。いつもと同じ時刻に眠くなることや、いつもより早い時間帯に眠ろうとしてもなかなか眠れなかったり、夜更かししても昼間を過ぎると眠気が減るなども体内時計の働きが影響しているのです。私たちの眠りは、体温リズムや脳内ホルモンであるメラトニンとも密接に関わっています。体温（深部体温）は昼間高く、夜眠る数時間前から朝方にかけて低くなっていきます。脳の松果体から分泌されるメラトニンは眠りを促し、体温を下げる作用があります。この体温が低くなる過程で私たちは眠りにつき、朝を迎えるのです。

3. 私たちはどのように眠るのか

人生の三分の一を占める睡眠は、私たちにとって毎日欠かせない存在ですが、いつも同じ眠りというわけではありません。私たちは実際にどんな睡眠をとっているのでしょうか。睡眠の長さや深さを厳密に捉えることができるのは睡眠ポリグラフ検査です。これは脳波、眼球運動、あごの筋電図の電極・センサを頭皮や顔の皮膚上に付けて波形として記録することで、眠っているか覚醒しているか、眠りの深さはどうかを調べるものです。このほか、心電図電極、鼻・口、胸部、腹部の3箇所に呼吸センサ、指に血中の酸素飽和度

センサ、体位センサ、脚の筋電図用の電極を追加で装着することにより睡眠障害の検査を行うことができます。睡眠ポリグラフ検査を用いて私たちの睡眠を実際に見てみると、睡眠の深さや種類によって波形や周波数などが変わり特徴的な脳波パターンを示すので、そのパターンから睡眠の深さや種類を知ることができます。私たちの一晩の眠りは大きく分けて、ノンレム睡眠とレム睡眠に分かれます。ノンレム睡眠はさらに睡眠段階 N1（すごく浅いノンレム睡眠）、睡眠段階 N2（浅いノンレム睡眠）、睡眠段階 N3（深いノンレム睡眠）の3種類に分かれます。ノンレム睡眠とレム睡眠は一晩の間に交互に出現をくりかえしますが、それぞれの睡眠の出現する割合が睡眠経過にしたがって変化していき、睡眠の前半には深いノンレム睡眠が多く、睡眠の後半にはレム睡眠が多くなっていきます。

4. 私たちの眠りと加齢

加齢にともない私たちの眠りは変化します。特に高齢になると健康であっても睡眠時間が短縮し、深い睡眠も少なくなっていきます。不眠を感じやすい熟年世代では、年齢に合った睡眠時間を目安（成人で7時間、65歳以上で6時間）に長く眠ろうとせず寝床にいる時間を適度に短くし、無理に眠ろうと焦らずに眠くなってから寝床に就くこと、日中には適度な運動を習慣づけて昼夜のメリハリをつけることが重要なポイントです。

また、中年期以降は不眠、過眠、睡眠時無呼吸、周期性四肢運動障害などの睡眠障害も増えてくるだけでなく、うつ病や認知症などの精神疾患、疼痛・かゆみ、糖尿病や心血管疾患をはじめとする種々の身体疾患など睡眠障害を招きやすい疾患も増えていきます。疾患が増えると服薬の種類や量も増えがちになり、薬の副作用で睡眠障害が現れることもあります。睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしり、しつこい昼間の眠気などがあれば、早めに睡眠障害専門の医師などに相談し、睡眠薬は専門家の指示を守って使用することが大切です。

5. 目覚めの良い朝を迎えるために睡眠健康を保つコツ¹⁾

① 毎朝同じ時間に起床しましょう

…睡眠と覚醒のリズムが乱れないようにすることが大切です。

② 朝の太陽の光をたっぷり浴びましょう

…朝に浴びる光は、脳の中にある体内時計に作用し生活リズムの調節作用をもたらします。カーテンを開ける、照明をつけて明るい室内環境を保つようにしましょう。

③ 目覚めたら友人や家族と挨拶・会話をしましょう

…一人暮らしの方は、できるだけ毎朝、電話やインターネットを介して、家族や友人と挨拶・会話を持つ習慣を作ることで生活リズムの調整に役立ちます。

④ 朝食を同じ時間に摂りましょう

…毎日の3度の食事、特に朝食を同じ時刻にとることで体内時計の調節に役立ちます。

⑤ 日中は明るい環境で過ごしましょう

…日中の明るい環境は、覚醒度を高め昼夜のメリハリをつけることに役立ちます。

- ⑥ 適度な運動・ストレッチを取り入れましょう
…自宅環境の場合は、短時間、低強度でも良いので、インターネット動画サイト等を利用し、体を動かす時間を作ると良いでしょう。
- ⑦ 寝る前に入浴をしてリラックスしましょう
…床に就く1-2時間前に、熱すぎない湯にゆっくりとつかると、心身のリラクゼーションを促し眠りを促す効果があります。半身浴などもおすすめです。
- ⑧ 寝る1-2時間前より照明強度を落としましょう
…床に就く1-2時間前から、徐々に照明強度を落とし、眠りを促すホルモン（メラトニン：光に弱い）の分泌を促しましょう。
- ⑨ 寝床は居間と別にしましょう
…日中の活動環境と、夜間の睡眠環境を分けることは、生活のメリハリを保ち、睡眠と覚醒のリズムを強化するのに役立ちます。

6. 不眠を長引かせないために¹⁾

- ① 良く眠れなくても朝は同じ時刻に起床しましょう
…我々の体は、よく眠れなかった翌日は睡眠をより深くし、疲労回復を補うメカニズムを備えています。自身の体を信じていつもと同じ時刻に床を離れましょう。
- ② 前夜の眠りが悪くても早く床に就くのはやめましょう
…睡眠と覚醒のリズムを乱す原因となり、夜中に何度も目覚める、朝早く目覚めることにつながります。眠りに対する不安が高まり、不眠を長引かせる原因となり得ます。
- ③ 日中の活動量は落とさないようにしましょう
…日中の活動量が減ると翌日の睡眠量が減り、寝つき悪くなることも多いので、できるだけ昼間体を動かすようにしましょう。
- ④ 昼寝はできるだけ控えましょう
…昼寝は翌日の睡眠量を減少させるため、30分を超える長時間の昼寝は控えましょう。
- ⑤ 眠りが悪化しても心配するのはやめましょう
…ストレスフルで通常の生活を送ることが難しい状況下で、時々現れる眠りの悪化は、むしろ当たり前のことかもしれません。こうした兆候は我々の体が現在の環境・状況に適応し、ストレスを解消するための適切な反応であると考えられます。必要以上に眠りの悪化を心配してしまい、かえって睡眠を悪化させないように、ご自身の体を信じリラクゼーションと体内時計を整えることを重視してください。
- ⑥ コーヒー、たばこ、お酒との付き合い方を見直しましょう
…カフェイン、ニコチンには覚醒促進作用があるため、寝つきを悪くし、お酒は寝つきを良くする反面、睡眠が不安定になり夜中に何度も目覚めたり、朝早く目覚めてしまう原因となります。できる限り控えるようにしましょう。

<参考となる資料>

- 1) 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部：COVID-19 流行下において睡眠健康を保つコツ（2020年9月）

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/message/index.html>