

「夜しっかり寝たのに体が重い」
「寝る時間になっても眠れない」。そんな睡眠の不調を訴える人が増加傾向にあるという。質の高い睡眠を取るためのポイントを、徳島大学病院精神科神経科の富永武男医師に聞いた。

質の高い睡眠を取るには

徳大病院 精神科神経科 富永武男医師に聞く



不眠状態が続くと疲れが取れず、うつ病などのリスクが高まる。軽視せず、普段の生活を見直してほしい。

日本人(成人)の平均睡眠時間は「6時間以上8時間未満」とされる。ただ、必要な睡眠時間には個人差があり、季節や体調でも変化する。睡眠の基本は時間に関係なく、眠くなったら寝床に就くことだ。

光や湿度といった寝室の環境は、寝付きと眠りの深さに影響する。湿度は50〜60%に保つといい。照明

メモ 質の高い睡眠を確保するには、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針2014」が参考になる。病気との関連や世代的なアドバイスなどが掲載されている(厚生省のホームページ参照)。

眠くなれば寝床に就く 光や湿度 寝室環境見直す



- ・寝室の湿度は50〜60%程度
- ・照明は暖色系で暗めに
- ・入浴で体を温める

イラスト・村田 勝彦

は、暖色系で暗めの光が適している。不安を感じる人は、就寝時に消灯する必要はない。

深い眠りのためには入浴で体を温めよう。就寝の1〜2時間くらい前に、約40度の湯に10〜15程度分漬かる。一方、寝る直前に熱い風呂に入るのは入眠を妨げる恐れがある。

飲み物にも気を付けたい。アルコールやカフェインが入った飲み物は、眠りの質を下げる。寝酒は眠気を促すけれど、途中で起きる回数が増えて熟睡できない。

い。カフェインを含むコーヒーや緑茶は、覚醒作用があるので睡眠が浅くなる。さらに利尿作用もあるため、尿意で目が覚める原因にもなる。

快適な起床には光を有効活用したい。レースカーテンなど、日光が取り入れられる環境が目覚めやすい。スマートフォンの寝起きには有効だ。画面から出るブルーライトが脳の覚醒を促す。

寝不足で仕事を続けると、作業効率が下がる。短い昼寝は改善に役立つ。午後の早い時間に、30分以内の仮眠を取ろう。

日中に強い眠気や不眠が続くと、病気のサインの可能性がある。日常生活に支障を来していると感じたら、専門家に相談してほしい。(橋本真味)