

眠りの悩み編



教えていただきました
齋藤内科クリニック
院長
齋藤 忠雄さん

体内時計の乱れは安眠の敵！

？ 不眠の原因はさまざま

朝に目が覚めて、夜になると眠くなる。この当たり前のリズムが崩れて、不眠に悩む人が増えています。原因としては次のようなものが考えられます。

身体的要因

逆流性食道炎、気管支ぜんそく、睡眠時無呼吸症候群

生理的要因

睡眠環境の変化、睡眠に適さない室温や湿度

心理的要因

ストレス、精神的ショック、生活上の不安

精神医学的要因

うつ病、神経症、統合失調症

薬理学的要因

アルコール、たばこ、降圧剤

また、近年では**体内時計**の研究が進み、これに沿った生活をする事で、不眠症が改善されることが明らかになっています。

？ **朝日を浴びて15時間後に眠くなる**

上手に眠るには、体内時計に沿った生活を心掛けることが大切です。体内時計は、**大脳の下にある視交叉上核**で働くと考えられています。朝、目覚めて太陽の光を浴びると、その信号は目を通して視交

叉上核に伝わり、さらに**松果体**に届きます。松果体では約15時間後に、脈拍や体温、血圧を下げ、リラックス状態へ導く**メラトニン**というホルモンを分泌。この作用で眠気を感じるようになります。

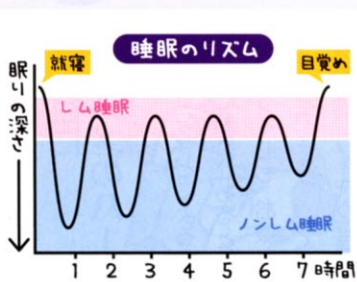
また、日中を活動的に過ごすことも大切。脳の中に**睡眠物質**が蓄積され、眠りやすくなるそうです。

？ **体内時計は1つじゃない？！**

体内時計は、腎臓や甲状腺、子宮などの各器官にもあることが分かっています。たとえば、朝起きてから1時間以内に食事をすると、小腸の時計が働いて他の消化器官を目覚めさせるそうです。起床したら積極的に朝日を浴びて、1

時間以内に朝食を取り、腹時計をきちんと働かせましょう。

また、夜10時以降の過食は、小腸の時計を狂わせてしまうので要注意です。



目覚まし時計を使う場合は、7.5時間、6時間、4.5時間後に設定するのがおすすめです

眠りのサイクル

睡眠中は、レム睡眠とノンレム睡眠が約90分ワンセットで繰り返されています。レム睡眠は、体が眠っているのに脳は起きている状態。夢を見るのはこのときといわれています。

眠りについてから約3時間はノンレム睡眠が優位ですが、起床が近付くと脳を徐々に覚醒させていくためにレム睡眠の時間が長くなります。90分のセットが終了したときに起きれば、すっきりと目覚めることができます。

気になる話

