

# 健康のススめ

今回のドクター

在宅ホスピス医  
齋藤 忠雄



## テーマ 『ねむり』のしくみ

眠りには、睡眠不足や疲れたら眠くなるのと、夜になったから眠くなるという、大きく分けて二つの仕組みがあります。脳が長時間活動することで、蓄積される睡眠物質による脳の活動の抑制と、脳松果体から分泌されるメラトニン依存性の体内時計によるものです。

睡眠物質は、睡眠薬やアルコールと同じく脳の活動を直接抑制する沈静型の睡眠を誘発しますが、体内時計は一定の昼と夜のリズムに合わせた自然の睡眠を規則正しく促します。

ポイントの一つは、昼寝をしすぎると睡眠物質がなくなってしまうこと。そのため、には正午から午後2時までの間で20分以内の仮眠がオススメです。

ポイントの二つめは、夜遅くまで明るい場所で夜更かしすることと朝寝坊はダメ。体内時計を動かすメラトニンは、光刺激を受け、15時間後に分泌され始めますので、いつまでも明るくしていると分泌不良が起こります。一方、起床後1時間以内の食事は体の末梢時計を目覚めさせることができます。

レム睡眠とノンレム睡眠。前者は夢を見ている状態であり、後者は熟睡状態です。これらが主に90分サイクルで繰り返されることから、どうしても時間が取れないときは4時間半に目覚ましをかけるとすっきり目覚めることができます。ただ、睡眠時間と命の長さの関係では、6時間より短くても長くても短命であったとの疫学調査も報告されていますので、いつまでも4時間半では早死にすることにもなりかねないので要注意。朝、太陽の光をたっぷり浴びること、食事をきちんと摂り、体を動かすこと、これさえ守られれば、命の充電に一番大切な自然な睡眠が得られるのです。

人は自然に生かされています。目をつぶったまま朝日に向かうと、そのことが実感できるはず。3月11日の東日本大震災で石巻市の避難所を訪れた米駐日ルース大使の言葉ですが、“自然は人の命を奪うこともあるが、人の魂や想いを奪うことはできない”と。次の世代へ伝える魂や想いを育てるためにも、睡眠をしっかり取りましょう。

### 在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 齋藤内科クリニック

診療科目 / 内科

診療時間 / 月・火・水・金・土 9:00~12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日 / 木・日曜日、祝日

住所 / 中央区高志2-20-3

電話 / 287-5800

ホームページ / <http://smc-kanwa.jp/>

