

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



睡眠のリズム

快眠情報 Vol.1

睡眠中、人は無意識の状態。

自分の身体に何が起きているのかを、自分で知ることはできません。

今回は、睡眠中の人間の身体に何が起きているのか、

「眠り」の仕組みはどうなっているのかを見てみましょう。



眠る時も起きる時も、体内時計が教えてくれる

夜に眠り、朝に目覚めるという一定のリズムのことを「サーカディアンリズム」といいます。体にその指令を出しているのは脳。肉体や脳の疲労を回復させるために、脳が「眠って休みなさい」という指令を送っているのだと考えられています。

しかし、人はなぜ夜に眠るのでしょいか。それは、「体内時計」が備わっているためです。

体内時計はすべての生物が持っています。海の生物は潮の満ち引きのリズムで、陸の生物は太陽のリズムで活動します。このような太古からの遺伝子によって、人間も太陽が昇る昼間に活動し、沈んだ夜に眠るというリズムを繰り返していると考えられているのです。

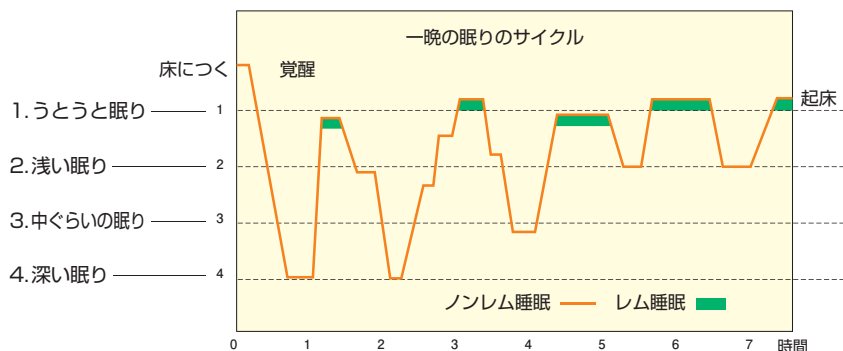
眠りの世界を支配する、レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠には、眼球が起きて動いている時に近い脳波を表す「レム睡眠(REM)」と、そうではない状態の「ノンレム睡眠(NONREM)」があります。

就寝後すぐの眠りはノンレム睡眠で、「脳の眠り」とも言われます。脳波はゆったりとした波を描き、その変化によって眠りの深さは4段階に区別されます。「うとうと眠り→浅い眠り→中ぐらいの眠り→深い眠り」と進んだあと、一度眠りが浅くなり、その後短いレム睡眠があらわれます。

レム睡眠は10～20分程度で、眼球はすばやく動いています。脳波も起きている時に近い活動を示しますが、体は弛緩し、揺すったぐらいでは起きない状態であるため、「体の眠り」と言われます。

2つの眠りはワンセットとなって約90分、一定のサイクルで毎晩4～5回、繰り返されます。質の良い眠りのために必要な「深い眠り」が得られるのは、このセットの1～2回目。3回目以降は眠りがしだいに浅くなり、目覚めに向かいます。



人は誰でも一晩に4～5回の夢を見る

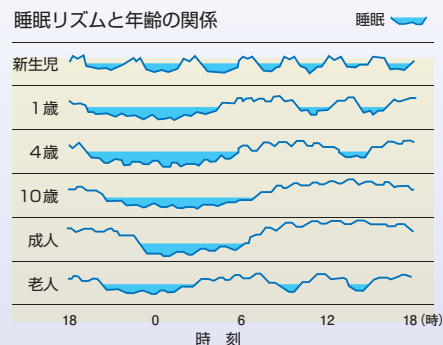
夢を見るのはレム睡眠の時。レム睡眠は一晩に4～5回現れますから、それだけ夢を見ていることとなります。しかし、覚えているのはせいぜい1回程度。覚えている夢は、目覚める直前がレム睡眠だった時に見たもので、それ以前にみた夢は、ノンレム睡眠のたびに忘れてしまうようです。

睡眠にも年齢が関係する

生後間もない赤ちゃんは、1日に16～17時間も眠ります。目覚めるのは、空腹時や排泄時のみで、およそ3～4時間ごと。これを多相性睡眠と言います。この頃の特徴は、短いレム睡眠が多いことです。レム睡眠の割合が約20%の成人に対して、赤ちゃんはレム睡眠が約50%。生後4か月頃になるとしだいに

ノンレム睡眠が増え、成人の睡眠パターンに近づきます。これは、脳を使うことが多くなり、脳の眠りが必要になるためだと考えられています。

60歳ぐらいになると、覚醒と睡眠の変化がわずかになり、乳幼児の睡眠に似てきます。睡眠時間が短くなる他、深いノンレム睡眠やレム睡眠が減り、浅いノンレム睡眠が増えるため、途中で目が覚めたり、朝早く目覚めたりするようになります。



(出典:「睡眠の臨床」大熊輝雄 著)

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



睡眠中の体では、何が起きている？

快眠情報 Vol.2

小さな宇宙に例えられる、私たちの体。

その神秘的で精密な世界は、睡眠中にもさまざまな活動を行っています。

では、私たちが無意識でいる睡眠中に、体ではどんなことが起きているのでしょうか。

睡眠中の体に広がる不思議な世界を、少しのぞいてみましょう。

睡眠は、健康と美容に必要な成分の生産工場

睡眠中には、さまざまな細胞が活発に働きます。その代表が、成長ホルモンです。成長ホルモンがもっとも活発に分泌されるのは、夜10時～午前2時頃で、皮膚の形成や新陳代謝の働きが盛んになるのもこの時間帯です。「寝る子は育つ」「美人は夜つくられる」という言葉にはしっかりと根拠があるのです。

起床から約14時間後には、眠気を促すホルモン「メラトニン」が分泌されはじめ、寝入る頃に最高値に達します。メラトニンは、体温調整や他のホルモンの分泌調整などを促し、睡眠中の身体機能を回復するために働きます。そして目覚める頃には、体の活動を高めるホルモン「コルチゾール」が上昇してきます。

その他、睡眠中には図にあるようなさまざまな生理的変化があります。しかも、レム睡眠時とノンレム睡眠時には、まったく異なる生理状態をみせるのが睡眠中の人体のさらなる不思議なのです。

「いびき」はなぜ起こる？

睡眠中の現象と言えば、その代表は「いびき」。睡眠中には鼻や舌、のどの奥の筋肉が弛緩し、咽頭が狭くなって空気抵抗が大きくなるため、いびきをかきやすくなるのです。特に、上向きに眠って口を開いているといびきをかきやすいため、気になる人は横向きやうつぶせで寝てみては？疲れている時やお酒を飲んだ時はいびきをかきやすくなります。

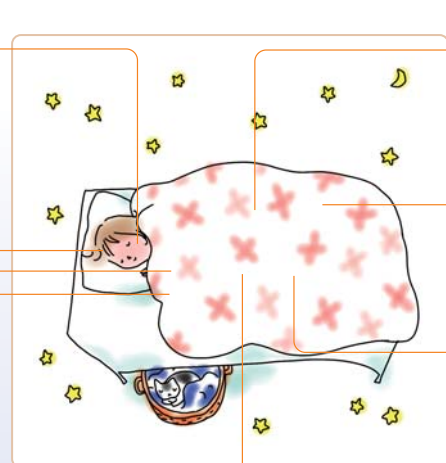
「歯ぎしり」も、睡眠中の特異な現象。成長期の子どもの場合は、顎とかみあわ

せのバランスがとれていないために起こることがありますが、成人の場合には、精神的な不満や緊張が原因となることが多いようです。規則正しい生活を心がけ、ストレスを発散させましょう。症状がひどい場合には、歯医者さんに相談する必要があります。

また、最近では、「睡眠時無呼吸症」が、代表的な成人病として取り上げられています。睡眠時無呼吸症は、アレルギー性鼻炎など鼻に原因がある場合、扁桃腺が大きいなど咽頭に原因がある場合、さらに肥満などが原因で起こります。眠りが浅くなるために睡眠不足になりやすく、高血圧や心不全の原因にも。急死するケースもあるので、病院で正規の治療を受けることが大切です。

睡眠中の体の変化

- 呼吸
入眠と共に呼吸数は減り、ノンレム睡眠時にはおだやかに。特に、深い眠りの時は、極端に少なくなります。一方、レム睡眠時の呼吸は速く、不規則になります。
- 発汗
睡眠中には、体温を調節するために約コップ一杯分の汗をかきます。眠りにつくと胸部などで発汗が始まり、一定時間後に減少をはじめ、明け方には最も少なくなります。レム睡眠時には、特に多くの汗をかきます。
- 体温
睡眠中は下がり、明け方が近づくにつれて上がります。皮膚の温度は、額は低く手足は高い「頭寒足熱」型です。
- 血圧
入眠後低下し、睡眠の後半から明け方にかけて次第に上昇。レム睡眠時には、血圧が乱れます。



- 心拍数
睡眠が深くなるにつれて減少します。レム睡眠時には一時的に増加し、不規則になります。

- 寝返り(体動)
寝返りは、血液の循環を促したり、温まりすぎた場所を冷やしたりするための大きな動きで、一晩に20回以上あらわれます。健康な人ほど、睡眠中に体をよく動かします。
- 筋肉
睡眠中、基本的に筋肉は弛緩した状態です。レム睡眠時は、ノンレム睡眠時よりも筋肉の緊張がほどけ、疲労が取れやすい状態になります。
- ホルモンの分泌
睡眠が一定の深さになると、成長ホルモン・副腎皮質ホルモン・性腺刺激ホルモン・甲状腺刺激ホルモンなどの分泌が盛んになります。
- その他
・胃酸分泌量は減少。ただし、レム睡眠時には増加します。胃の痛みなどで夜中に目が覚めるのは、レム睡眠時です。
・尿量は減少。特にレム睡眠時には著しく減少します。
・金縛りはレム睡眠時に起こります。夢に伴う現象のひとつで、奇想天外な映像=夢に影響を受け、体が動けなくなります。
・寝言は夢と連動しているように感じますが、実はほとんどは無関係。夢を見ないノンレム睡眠時に起こる現象です。

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



不眠に悩む現代人

快眠情報 Vol.3

近年は高齢者ばかりでなく、若年者にも増えてきている不眠症。
24時間営業の店も多く、各種メディアやインターネットなど、
深夜の楽しみが増えた社会における現代病といえるかもしれません。
病気が原因となると治療が必要ですが、生活週間が原因なら話は別。
ちょっとした意識改革で克服することができます。

睡眠不足と不眠症の違いは？

学生や社会人にとって、1日のうちでもっとも自由に時間を使えるのが夜です。食事、カラオケ、読書、テレビやビデオ、インターネット、ゲームetc…。やりたいことがいっぱい、寝る間も惜しいくらい。そして、楽しみは深夜に及ぶのです。

夜更かしした翌日は寝覚めも悪く、活力も起こりません。眠気を抑えながら仕事をして、昼食の後にはウツラウツラ。しかし仕事が終わってみると目が冴えてきて、楽しみに没頭。深夜にまで及んでという悪循環…。24時間、いつでも楽しめる現代では、慢性的に睡眠不足の人が増えています。

また、仕事や対人関係などに悩み、ストレスが重なって、なかなか眠れないという人も少なくありません。

さらに、眠りたいのに眠れないことから、「ひょっとしたら不眠症？」と心配になって、ますます眠れなくなってしまう人も多いようです。

不眠症の症状には4つのタイプがあります。寝つくのに2時間以上かかる「入眠困難」、夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」、朝早く目が覚めてその後寝つけない「早朝覚醒」、十分に眠った気がしない「熟眠困難」です。

誰でも、興奮状態だったり、心配事や体の不調があると、寝つきづらいものです。それが2～3日程度のことなら、自然な生理的反応の範囲なので大丈夫。しかし、このような状態が少なくとも週3回みられ、それが1か月以上持続する場合に「不眠症」と診断されます。

眠れない原因を知らう！

不眠をもたらす原因には、表のようなものがあります。4～7については医師の治療が必要となりますが、不眠を訴える多くのケースは、眠る環境が整っていなかったり、眠ることに神経質になりすぎて眠れなかったりすることが多いのです。

不眠をもたらす原因

1. 環境がもたらす不眠： 騒音、気温、採光など
2. 心理的原因による不眠： ストレスなど
3. 生理学的原因による不眠： リズム障害、時差ぼけ
4. 精神医学的原因による不眠： 神経症、うつ病
5. 薬剤・飲酒に関連した不眠
6. 身体的原因による不眠： 痛み、かゆみ、発熱、呼吸困難、高血圧など
7. 脳の病気に伴う不眠： 脳出血、脳軟化症、脳動脈硬化症など
8. 老人性不眠

寝室がもたらす不眠

眠りを妨げる外的要因として、騒音・光・温湿度などがあります。自分が眠っている環境に、眠りを妨げる要素がないかをチェックしてみましょう。

心理的原因による不眠

不安や悩みがあって落ち込んでいる時はなかなか眠りにつけられないものです。



特に、緊張しやすく神経質な人の場合、ささいなことで眠れなくなり、眠れないことでさらに不安になり、寝ようという意識が強まってかえって興奮し、ますます眠れなくなってしまう傾向があります。眠れないのではないかという脅迫観念にとらわれるために、「不眠恐怖症」とも呼ばれています。このような不眠の場合、無理して眠ろうとしないで、心を落ち着かせることが大切。ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、心地よい音楽を聴いたり、自分なりの方法でリラクセスを心がけましょう。

老人性不眠症

年をとると眠りが浅くなります。また、脳の機能が衰えたり、リタイアして昼間に何もすることがなくなることで、昼間に居眠りをしてしまい、夜に眠れなくなって不眠になる場合もあります。

高齢に伴うさまざまな疾患（糖尿病や脳の病気など）も眠りを妨げる要因となりますが、健康な場合は、昼間に散歩をする、庭いじりをするなど、からだを積極的に動かし、昼寝をしないうにすることで夜にグッスリ眠ることができます。

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



よい眠りとは

快眠情報 Vol.4

人間は誰でも、眠らずにはいられません。

夜になれば眠たくなるのも、ごく自然な現象です。

ところがちょっとしたことで、よく眠れたり眠れなかったりするの事実。その違いはどこにあるのでしょうか。

質のよい眠りを得るための条件とは、どんなものでしょう

朝、目覚めたときに「今日はよく眠れた」とか「よく眠れなかった」とか、その日の自分の眠りを口にする人がいます。では、理想的な睡眠時間とは、いったい何時間くらいなのでしょう？

理想とする睡眠時間として1日に8時間を基準とする傾向がありますが、これはあくまでも目安です。よい眠りのためには、時間は短くても長くても、その「質」をよくすることが大切です。

さまざまな研究結果によれば、私たちが「よく眠れた」というときは、1回目および2回目のノンレム睡眠時に深い眠り(3度・4度)まで到達し、最後はレム睡眠を経て目覚めることができたときだそうです。それがすなわち「質のよい眠り」なのだと考えられています。

では、実際にはどのようにしたら「質のよい眠り」を得られるのでしょうか。そこには寝室の環境、寝具の性能、そして自分のからだの状態と大きく関係があるようです。その快眠のための3つの条件をご紹介します。

小さな工夫を積み重ねて、快適な寝環境を

まわりがうるさかったり、光がまぶしかったりするとなかなか寝つけません。これは音や光が脳を刺激するからです。ですから、まず「質のよい眠り」のためには、寝室の環境を整えてあげることが大切です。部屋の広さ・温度や湿度・音(静けさ)・光(暗さ)・色彩・香り・不安を取り除く安心システム(セキュリティ)などを考慮する必要があります。

寝室の環境を考えると、イメージとして参考になるのが、一流ホテルの部屋でしょう。部屋全体を明るく照らすライトもなく、昼間でもほの暗い一流ホテルのお部屋。普段の生活空間と比べると暗すぎる印象がありますが、眠る環境としては理想的な条件が整っており、心身を休ませるには最適なスペースとなっています。

たとえば一流ホテルでは、外の騒音をシャットアウトするため窓が二重サッシにされていたり、光についてはスタンドライプなどの間接照明が使われ、空調も整えられているなど、眠りを妨げる外的な要因となる音や光・温度・湿度などがこまやかにコントロールされています。

また、部屋の色調はベージュやグレーなどの落ち着いた色彩でまとめられ、ベッドカバー・カーテン・ソファなどのインテリアは、同一のカラーやデザインで演出するなど、やすらぎが感じられる空間になるよう、さまざまな工夫がされています。

それぞれの住宅事情によっては独立した寝室をもつことは難しいかもしれませんが、照明や部屋のインテリアなどを工夫して心地よく眠れる環境をつくるのが、よい眠りのためには大切です。

よい寝具を選ぶことは、快眠の必須条件

よい寝具とは、睡眠中のからだの生理的变化(寝返り・発汗・体温低下など)を妨げないもののことを言います。掛けふとんには保温性・吸透湿性・放湿性・かさ高性・軽さ・フィット性が。敷きふとんには、保温性・吸透湿性・放湿性・



快適支持性(硬さ)・クッション性が、よい眠りのために求められます。

また、ふとんの中の温度と湿度のことを「寝床内気象」と言いますが、この寝具と体温によって生み出される寝床内気象も眠りを大きく左右することを覚えておいてください。

健康なからだを維持するのも、重要なポイントです

睡眠はからだやこころの影響をとて受けやすいので、からだの痛みや不安・ストレスなどを抱えたままではなかなか眠れないものです。

仕事や家事のあと、家ではゆっくりとくつろぎ、休日には軽く汗をながすなどしてストレス解消に努め、日頃から健康な状態を保つようにすることも、快眠を得る大切な条件のひとつです。小さな工夫やこころがけで、どうぞ朝までぐっすり、よい眠りを。

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



快眠の環境づくり

快眠情報 Vol.5

寝具の心地よさはもちろんのこと、スムーズに寝つき、朝までぐっすり眠るためにはいろいろな条件が満たされていることが大切。では、快適な眠りの条件とはどんなことでしょうか。

★ お部屋の広さ

ふとんの場合には最低4.5～6畳、夫婦の寝室なら8畳。ベッドの場合、シングルサイズなら6畳、ツインベッドにするなら10畳位のスペースが理想的です。寝室内の洋服タンスなど背の高い家具は圧迫感を招き、また地震で倒れることがあるので、できるだけ避けたいもの。どうしても置かなければならないときは転倒防止の金具を取り付け、安心して眠れるようにしましょう。

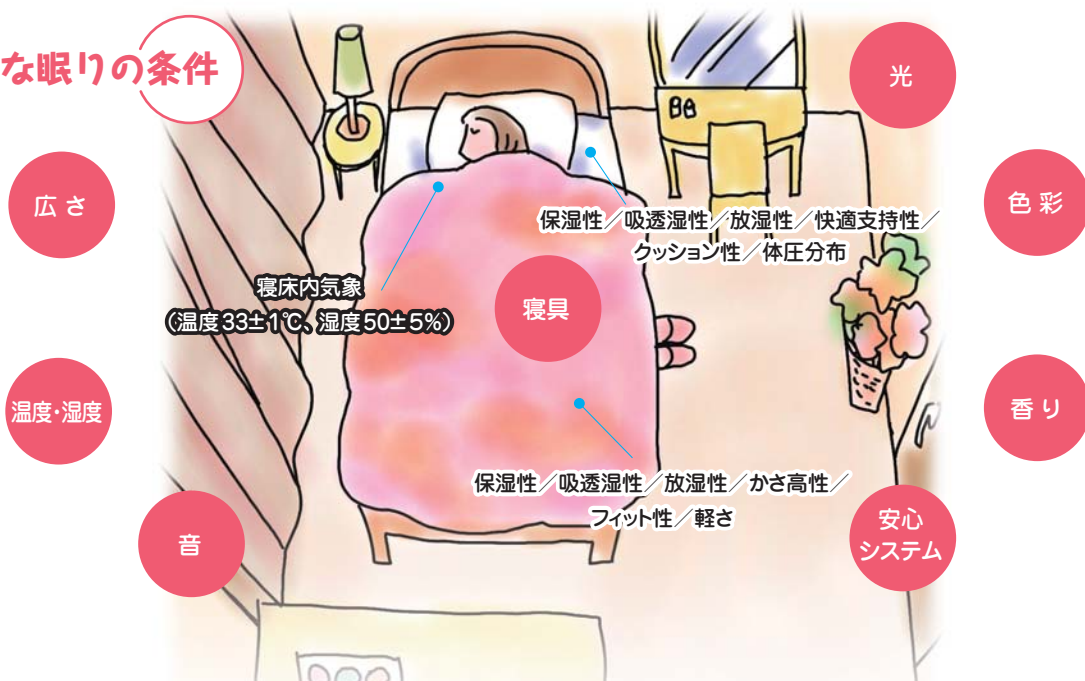
★ 温度・湿度

寝室の温度は、冬は15℃、夏は25℃、湿度は50%程度が理想的です。エアコンは就寝1時間後に消えるように、また起床1時間前に点くようにタイマーセットするとよいでしょう。一晩中つけっぱなしにすると肌あれや風邪の原因になるのでご注意ください。エアコンの風が直接あたるようなところへの取り付けも避けましょう。

★ 音

寝るときになると気になるのが外の音。夜間の室内許容騒音レベルは40dB以下(図書館ほどの静けさ)ですが、寝室はさらに静かなほうが眠れます。雨戸をとりつける、サッシを二重にする、カーテンを厚手のものに取り替えるなどの工夫で静かな環境をつくりましょう。

快適な眠りの条件



★ 光 (照明)

寝室の明るさは30ルクス以下(ほの暗く、何かが見える程度)に。光源が直接目に入ると眠りを妨げてしまうので、調光が可能なものが便利です。フロアランプなどの間接照明も寝室には最適です。朝は太陽の陽ざしで自然に目を覚ますのが理想的ですが、多忙な現代人にとっては朝も貴重な睡眠時間。東の窓は雨戸を閉めたり、まぶしさをシャットアウトする遮光カーテンにするなどの工夫が必要です。

★ 香り

香りには心身をリラックスさせる効果があります。とくにラベンダー、カモミール、セージなどハーブの香りは、気持ちを落ち着かせ、眠りを誘う効果があります。ポプリやエッセンシャルオイルなどで、枕元にほのかな香りの演出を。

★ 色彩

寝室に赤や黄など刺激的な色や奇抜な柄があると神経が高ぶって眠れなくなります。くつろぎのひとときを過ごす場ですから、壁・天井・カーペットなどは目にやさしい、やすらぎを感じられる色(ページュ系、ブラウン系、グレー系)で整えましょう。西川産業では、カバーリングやカーテン・クッションなどトータルコーディネートを楽しめるホームファッションブランドを展開しています。ぜひ寝室もおしゃれを楽しんでください。

★ 安心システム

寝室はプライベートな空間です。安心して朝まで眠るためにも、セキュリティは十分に。おやすみ前にもう一度、玄関と窓の戸締りの確認をしましょう。