

目覚める、

最高のジブン。

今夜よく眠る8つの方法
心身の健康と幸福感のために

The ResMed logo consists of a series of white dots forming a semi-circular arc above the brand name "ResMed" in a bold, sans-serif font.

ResMed

ResMed.jp

はじめに

医師や心理士によると、心身の健康と幸福感を維持するには、一晩に7~8時間の睡眠が不可欠だそうです¹。

よく眠れたときは、目覚めがさわやかで、頭がすっきりした状態になり、丸1日仕事をすることができます。ハーバード大学医学部の研究者も、睡眠は学習プロセスに不可欠であり²、脳内の神経接続を強化して新しい情報を処理するのを助けると報告しています。

睡眠はこんなにも重要なのに、なぜ睡眠不足の人は多いのでしょうか？

最大の原因は、シフト勤務、長時間労働や不規則な労働時間です。また、働き方のほかに、夜の習慣、食事や運動、その他のライフスタイルが睡眠の質に大きな影響を及ぼしている可能性があります。

ただ、これらのほとんどは自分自身でコントロールし、変えていくことができます。食事や環境、運動習慣を少し変えるだけで、睡眠の質は大幅に改善するため、必要なのは、ちょっとした自制心と習慣の一部を変えようという意思だけなのです。

目覚める、

最高のジブン。

この8つのヒントから始めていけば、夜はもっとよく眠れるようになるはず。

今夜よく眠る8つの方法



今夜よく眠る8つの方法

1. 夜、よく眠れる環境に

時に、簡単にできることこそ、状況を大きく変えられるものです。よく眠るには、適度な暗さ、静けさや涼しい温度が大切です。こういったことは簡単にキープすることができます。寝室の明るさを見直し、必要であればカーテンを変えたり、アイマスクを入手したり、外から光が入ってこないようにしましょう。同様に、温度も確認しましょう。寝室に最適な温度は15～19℃で、身体にとって入眠し、不安なく一晩中眠り続けるのに十分な程度の涼しさです。

寝室を安眠できる場所に変えたいなら、寝室を整理し、衣服や仕事関連の物が散らかっていないようにしておくことも大切です。

また、身体を支えるマットレスや、背骨と首を一直線に保つことができる枕などで、ベッドが快適になっていることを確認しましょう。

最後に、睡眠調査によれば、香りが睡眠を改善する効果が期待できるということです³。アロマテラピーを試したり、シーツを定期的に洗濯し、よい香りをキープするのもよいでしょう。

2. スイッチをオフに

スマホを目覚まし時計として使用したり、寝る前にSNSをチェックしたりする習慣はありませんか？もしあるなら、そのせいで睡眠の質が悪くなっているかもしれません。画面から出るブルーライト⁴は、睡眠／覚醒周期を制御するホルモンのメラトニンを抑制することが知られています。

これに、深夜のアラート、Eメールやメッセージの着信音のほか、夜遅くにハイテク機器を使用すると脳が「起きている必要がある」と錯覚する可能性があり、眠れない夜になってしまうことはほぼ間違いありません。このため、寝たいと思う少なくとも1時間前に、必ず寝室からすべての電子機器を片付けましょう。寝室に電子機器を置いておかなければならない場合は、必ず夜間モードに切り替えましょう。

目覚める、 最高のジブン。

今夜よく眠る8つの方法

3. 睡眠スケジュールを作成し、実行を

睡眠に関しては、ちょっとした自制心が助けになります。毎晩同じ時刻に就寝し、毎朝同じ時刻に起床すると、その習慣に体内時計が慣れていきます。これによって、体内時計は睡眠の準備をするタイミングを知ることができます。

日中、定期的に疲れを感じたり、交通機関に乗車中や講義中に居眠りをしてしまう場合、必要な睡眠の量を見直す必要があります。

ハーバード大学医学部のローレンス・J・エプスタイン博士は、自分の睡眠と覚醒のパターンをよく知るために、日記を付けることを勧めています⁵。日記には、就寝時刻、起床時刻、合計睡眠時間、夜間に目覚めたか、目覚めたときどのように感じたかを含めます。

これは、何時間の睡眠が必要かを決めるのに役立つでしょう。

4. もっと運動を

睡眠周期により影響を及ぼすことがほぼ間違いのないもの、それは運動です⁶。寝る直前でなければ、1日30分の有酸素運動だけで夜の睡眠の準備ができます。

ウォーキング、ランニング、水泳、サイクリングなどの適切な有酸素運動は、約4時間体温を上昇させます⁷。しかし、身体がクールダウンし始めると、脳は睡眠の誘発を担うホルモンであるメラトニンを放出します。

ですから、激しい運動と就寝予定時刻との間に4時間安静にするのが最適です。夕方に何かをしたい場合は、ヨガまたは簡単なストレッチをおこなしましょう。

1日の中で運動に最も適した時間は早朝です。研究によると、朝早くランニングマシンで運動する人は、より遅く日中に運動する人よりも、睡眠中における回復段階に75%も多く時間を費やすことが示されています⁷。

そのほかに運動するとよい時間は午後で、自然なクールダウンプロセスを利用して、身体を就寝時間に合わせることもできます。

今夜よく眠る8つの方法

5. 薬を見直しを

薬は、一般用医薬品であるか、処方せん薬であるかに関わらず、睡眠の質に大きな影響を及ぼす可能性があります。

数種類の薬を服用している場合、その薬が睡眠に影響していないかを主治医や薬剤師と確認する必要があります。

睡眠に影響を及ぼす可能性がある一般用医薬品は、感冒薬やインフルエンザ薬、鎮痛薬です。抗ヒスタミン薬は眠気を誘う恐れがある一方、鼻詰まり薬は不眠を引き起こす恐れがあります。

鎮痛薬はカフェインを含有し、脳を過剰に刺激し、睡眠を阻害する可能性があります。うつ病を治療するために使用される自然療法薬も化学薬品とほぼ同じく脳を過剰に刺激する可能性があります。

慢性痛など薬剤を用いての治療の必要がある人は、睡眠を妨げない治療選択肢があるかどうかを主治医と確認しましょう。

6. 飲み物に注意

飲み物に関しては、最大の不眠原因はカフェインとアルコールです。ほとんどの人は、就寝時間前4時間以内にコーヒーを飲むと、睡眠を妨げる恐れがあるため、午後3時以降はノンカフェインに切り替えるか、単にコーヒーを完全に避けることが良好な睡眠パターンの維持に最適であると知っています。

しかし、多くの人は、アルコールが睡眠に及ぼす悪影響を知りません。「寢酒」は短期的には効き目があるかもしれませんが、その最後の1杯のワインが実際に睡眠の質を阻害する可能性があります。

研究者によれば⁸、アルコールはより速やかに脳の「スイッチを切る」のを助ける一方、体内でこの物質が処理されるため、睡眠周期も阻害されます。アルコールは、最も浅い睡眠段階であり、夢を見る急速眼球運動(レム)睡眠を抑制する可能性があります。

アルコールの消費により、夜間のより早期により深い「徐波」睡眠に陥り、真夜中に覚醒を引き起こす可能性があります。レム期は維持長期記憶にとって重要であるため、アルコール消費は睡眠の安らぎを減らすのみでなく、健康にも長期的に悪影響を及ぼす可能性があります。

アルコールは身体に利尿作用を及ぼし、発汗や突然の排尿の必要性から目が覚める可能性もあります。そして、アルコール量が増えるとともに、呼吸は抑制され、いびきが増え、睡眠中に呼吸が妨げられる可能性があります。

就寝前に最適な飲み物は、睡眠促進物質であるトリプトファンという物質を含有する温かい牛乳や、カモミール、ラベンダー、バレリアン、特別なスリーピータイムミックスなどのハーブティーです。

ただし、どんなものも寝る前に飲むとトイレに行きたくなくなって起きてしまう可能性が高まるため、就寝直前に水分を口にするのは控えましょう。

今夜よく眠る8つの方法

7. 就寝前の食べ物にも注意

最近では、乳製品に含まれる睡眠促進物質、トリプトファン⁹の効能がよく知られるようになりました。就寝前に食べるのに最適な食品はその他の高トリプトファン食である、ナッツ類や種子、バナナ、ハチミツ、卵などです。高炭水化物食と組み合わせると、さらに強い効果を発揮します。

ただし、就寝前に間食をし過ぎると逆効果になる可能性があるため、注意が必要です。高脂肪食や辛過ぎる食品の食べ過ぎも同様です。

夕方遅くに少し何かつまみたくなったら、以下の食品を試してみましょう。

クルミ

高メラトニンで、夜の間食にぴったりです。ただ高脂肪でもあるので、量はひとつかみまでにしましょう。

ジャスミンライスのボウル

ジャスミンライスはGI(グリセミック・インデックス)が高いため、お茶碗1杯のライスはトリプトファンの生成を促進し、早く入眠することができます。メラトニンを増やすために、ナチュラルヨーグルトを少しトッピングしてください。

スキムミルクを使ったバナナスムージー

最適な睡眠誘導食品のうちバナナと牛乳の2つが一緒に含まれるので、このスムージーは優れ物です。加えて、適量のビタミンDとカルシウムも摂取できます。

シリアルのスモールボウル

起床時にシリアルを食べるのは一般的ですが、炭水化物と牛乳の組み合わせなので、就寝時のおやつにもなります。

チーズ・オン・トースト

ブリティッシュ・ジャーナル・オブ・ニュートリションの研究によれば、チーズはカゼインタンパクが豊富で、就寝30分前に摂取すると、翌日の代謝を改善することがわかっています。

チェリー

チェリー、特に酸味のある種類は、メラトニンがとても多いです。そしてフルーツなので、あっさりしていて消化されやすく、就寝時のおやつにぴったりです。

今夜よく眠る8つの方法

8. 心を落ち着かせて

睡眠障害に苦しんでいる人によくある問題の1つは、心のスイッチをなかなか切れない、ということです。

しなければならないことのリストを心の中で振り返しながら、何度も寝返りを打ってはいませんか。もしそうなら、夕方に10分時間を使って心配事を実際の行動に移す計画として書き出しましょう。そうすれば、未解決の問題を解決する計画がある、ということで心が落ち着き、夜遅くに心配したり、動揺したりすることがなくなるでしょう。書きだした計画を翌日に見るためにバッグの中にしまおうか、他の物とともに片付けてしまえば、寝る前に目を通したいという気持ちに駆られることもありません。

心を落ち着かせるためにもう1つ有効なのは、マインドフルネス瞑想です。これは、今の瞬間にとどまりながら呼吸に集中する簡単な訓練です。1日20分、仕事や、やることリスト、問題などに集中するのをやめ、ただその瞬間にいること、周りで起こっていることに同調します。リラックスモードに脳が慣れてくれば、何かをコントロールしようとしなくなります。

ハーバード大学附属ベンソン・ヘンリー心身医学研究所名誉所長のハーバート・ベンソン博士¹⁰は、毎晩就寝前にマインドフルネス瞑想の実践を勧めています。博士は、リラックスモードに脳を慣らすには1日20分で十分だと述べています。

瞑想に最もよい姿勢¹¹は、椅子など硬い物の上に座るか、床の上ではクッションに座ります。椅子に座っている場合は両足を直接地面に置き、クッションに座っている場合は両足を組みます。背筋は伸ばして、身体をリラックスさせたまま、頭と肩を背骨の上に置きます。両手を楽にし、さらに数分、または可能な限り、このように座っているだけです。

この姿勢でいる間は呼吸に注意します。息が鼻から出入りするのを感じ、最終的には、リズムに合わせ、心が穏やかになっているのを感じていきます。自分の考えによくよしていることに気付いたら、呼吸に再び集中します。時間が経つにつれてこのプロセスは簡単にできるようになり、効果は一日中続くようになるでしょう。

目覚める、

最高のジブン。

おやすみなさい

最後に、8つのポイントを復習しましょう。

1. 外から光が入ってきていませんか。騒音は最小限に抑えられていますか。部屋は散らかっていませんか。
2. 就寝の1時間前には、部屋からすべての電子機器を片付け、パソコンやタブレット、スマホのスイッチをオフにしましたか。
3. 毎晩同じ時刻に就寝し、起床していますか。
4. 午前または午後30分間の有酸素運動をしましたか。
5. 服用している薬をチェックし、睡眠を妨げるものがないことを確認しましたか。
6. 夕方にコーヒーやアルコールを飲んでいませんか。
7. 間食は眠気を促すものだけにし、辛い食品も避けていますか。
8. 就寝前に心を落ち着かせるための時間を確保していますか。またはマインドフルネス瞑想をしていますか。

おわりに

睡眠不足は不快なものです。きちんと眠れていないとき、仕事や健康、人間関係に影響を及ぼす可能性があります。

睡眠パターンが何らかの理由で乱れ、上記の方法を試しても改善しなかった場合には、お気軽に睡眠セルフチェック(無料)を受けてみてください。いくつかの問いに答えると、多くの人が悩んでいる「いびき」と「不眠症」の2つの可能性、またそれらの症状の背後に隠れている「睡眠時無呼吸症候群」の可能性をチェックすることができます。

質のよい睡眠がとれていないと充実した生活が送れません。夜によく眠ることは誰にとっても必要不可欠です。このガイドブックに載っているヒントを今日から試していきましょう。

睡眠セルフチェック >

今夜よく眠る8つの方法

ResMed



目覚める、 最高のジブン。

参考文献

1. Rest, Relaxation and Exercise (休息、リラックスと運動)
<http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/rest-relaxation-and-exercise>
2. Sleep, Learning, and Memory (睡眠、学習と記憶)
<http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>
3. Bedroom Poll (寝室世論調査)
https://sleepfoundation.org/sites/default/files/bedroompoll/NSF_Bedroom_Poll_Report.pdf
4. Blue Light has a Dark Side (ブルーライトの負の側面について)
<http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>
5. Adopt Good Sleep Habits (良い睡眠習慣を身に付ける)
<http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/what-can-you-do-good-sleep-habits>
6. How Exercise Affects Sleep (運動は睡眠にどのような影響を及ぼすか)
<https://sleep.org/articles/exercise-affects-sleep/>
7. Exercise at This Time of Day for Optimal Sleep (最適な睡眠のためのこの時間帯での運動)
<https://sleep.org/articles/exercise-time-of-day/>
8. Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use (睡眠、眠気とアルコール使用)
<https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh25-2/101-109.htm>
9. What is Tryptophan? (トリプトファンとは?)
<https://sleep.org/articles/what-is-tryptophan/>
10. Dr. Herbert Benson (ハーバート・ベンソン博士)
<https://www.bensonhenryinstitute.org/about/dr-herbert-benson>
11. A Practice for Posture (姿勢の訓練)
<http://www.mindful.org/a-practice-for-posture/>