

# 睡眠



# 目次

睡眠とは .....	6
睡眠の質とは .....	7
厚生労働省による質の良い睡眠の評価指標.....	8
理想の睡眠サイクル.....	9
睡眠のメカニズム .....	10
理想的な睡眠を叶えるための5つの要素 .....	12
睡眠の役割.....	14
睡眠の効果.....	14
日本人の睡眠時間状況 .....	18
新型コロナウイルス拡大以降の睡眠の質の変化.....	25
睡眠不調の原因.....	25
日本人の平均寿命と睡眠の関係 .....	26
ショートスリーパーとは.....	27
生活習慣による睡眠の質の低下の原因.....	33
質の良い睡眠をとる方法.....	40
睡眠の質を高めるグッズ.....	48
睡眠の質と食事.....	67

不眠症.....	81
不眠の原因.....	82
日常生活を送る上で出てくる影響.....	84
治療法、改善方法.....	84
薬物治療.....	86
治療薬.....	87
コロナ不眠.....	89
眠れない原因.....	89
睡眠時間が短いとコロナにかかりやすい？.....	90
コロナ不眠の対処法.....	90
過眠症.....	92
過眠症の症状.....	92
過眠症の原因.....	94
治療法.....	94
ムズムズ脚症候群（レストレスレッグス症候群）.....	96
ムズムズ脚症候群の症状.....	96
ムズムズ脚症候群の原因.....	97
治療方法.....	98
周期性四肢運動障害（PLMD）.....	100
周期性四肢運動障害の症状.....	100
周期性四肢運動障害の原因.....	100
周期性四肢運動障害の診断方法.....	101
ムズムズ脚症候群との関係.....	101
周期性四肢運動障害の治療法・改善方法.....	102
REM 睡眠行動障害.....	104
症状.....	104
原因.....	106
治療法.....	106
レム睡眠行動障害の検査.....	107

覚醒障害 .....	108
錯乱性覚醒 .....	108
夜驚 .....	110
小児睡眠障害 .....	113
症状 .....	113
対処法 .....	114
夢遊病 .....	115
夢遊病の原因 .....	115
夢遊病の自宅での対応 .....	117
夢遊病の治療 .....	118
予防法 .....	118
睡眠関連摂食障害 .....	120
症状の特徴 .....	120
原因 .....	122
治療法 .....	123
予防法 .....	123
概日リズム睡眠障害 .....	124
概日リズム睡眠障害のタイプ .....	124
原因 .....	125
治療法 .....	126
睡眠時無呼吸症候群（SAS） .....	128
原因 .....	128
症状 .....	129
睡眠時無呼吸症候群が疑われる人の特徴 .....	130
治療法 .....	132
CPAP 療法とは .....	133
反復孤発性睡眠麻痺 .....	135
症状 .....	135
原因 .....	135
通常の睡眠と金縛りの睡眠との違い .....	136
対処法・予防策 .....	137

## 出雲市の病院

島根大学医学部附属病院.....	139
とよだ内科頭痛クリニック .....	140
まつざきクリニック .....	141

## 最近、こんな悩みはありませんか？

- ・眠りが浅い
  - ・寝つきが悪い
  - ・夜中に目が覚める
  - ・翌日も疲れが取れない
  - ・日中に眠くなる
- など

これらは全て**睡眠の質**に関係しています！！



私たちは人生のおよそ 1/3 の時間を眠って過ごします。人生が 80 年だとすると、26 年くらい眠っていることになります。

# まず、はじめに・・・

## 睡眠とは



眠ること、すなわち、**周期的に繰り返す、意識を喪失する生理的な状態のこと**であり、ねむりとも言います。体の動きが止まり、外的刺激に対する反応が低下して意識も失われていますが、簡単に目覚める状態のことをこう呼んでいます。いわゆる、活動を休止している状態を言います。

## 人間が睡眠を取る理由

人間に限らず、動物は睡眠を取ります。そもそも、**睡眠とは食料（餌）が確保できない時間帯に、エネルギーをできるだけ使わない状態を維持するために、進化の途上で獲得した生命現象です。** どのようにしてエネルギー消費を防ぐかという点、大きく挙げて2つの方法があります。睡眠時は皮膚の表面から体熱を外に放散することで体温を下げるようになっています。人間の場合は、眠くなると手や足の動脈が拡張して、手のひらなどが温かくなったり、睡眠の前半で多量に出る寝汗などで体温を下げようとします。

## 睡眠時間は長くても短くてもダメ

不眠の悩みを解消するためには、たくさん眠れば良いわけではありません。睡眠には、眠りの浅い状態の「**レム睡眠**」と、眠りの深い状態の「**ノンレム睡眠**」があります。寝ている間この2つが交互に現れるのですが、睡眠時間が長い場合レム睡眠の割合が増えるとされています。すると交感神経の働きが不安定となり、寝ていてもリラックスできない状態となるのです。短すぎてもストレスを溜めやすくなり、鬱の傾向や免疫力の低下などが懸念されます。睡眠時間は長くても短くても、それぞれ弊害があるため良い睡眠とはどちらとも言いがたいです。

# 睡眠の質とは

睡眠の質とは、**量（睡眠時間）ではなく、睡眠の深さに基づいた考え方です。**

深い睡眠、つまりしっかり熟睡できていると質の高い睡眠をとれたといえます。質の高い睡眠をとった翌朝は、昨日の疲れがスッキリ解消されていて、目覚めも良いです。逆に質の悪い睡眠をとった翌朝は、疲れが解消されず目覚めも悪いです。

睡眠中は、**レム睡眠とノンレム睡眠という役割の異なる 2 種類の状態が交互に複数回繰り返されます。**このうちノンレム睡眠は脳が休息状態にあり、特に入眠直後に現れるノンレム睡眠は最も深く、細胞の修復や代謝促進を担う成長ホルモンの分泌、脳内老廃物の除去が盛んになっています。

表 1 レム睡眠とノンレム睡眠

	ノンレム睡眠 	レム睡眠 
眠りの深さ	深い	浅い
大脳	休んでいる（鎮静）	休んでいない（活性化）
筋肉	軽い緊張状態	弛緩状態
眼球運動	入眠時に遅い眼球運動	急速な眼球運動
パソコンに例えると	スリープモード	オフライン
自律神経系	副交感神経優位 （リラックス状態）	不安定 交感神経活動もみられる
血圧、心拍数、呼吸	低下	変動、上昇することも
目覚め	悪い	良い

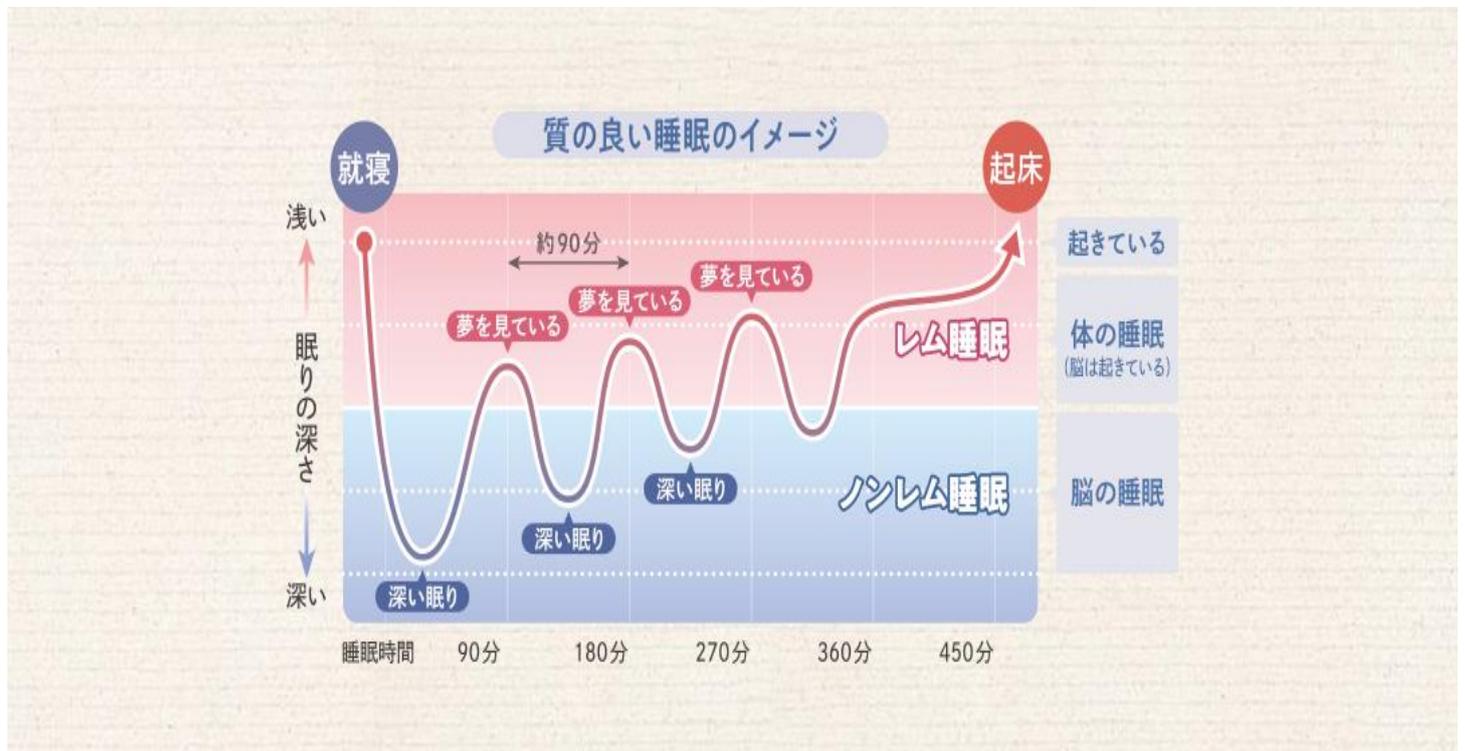
## 厚生労働省による質の良い睡眠の評価指標

- ・規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、**昼夜のメリハリ**がはっきりとしている
- ・必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りすることがなく、良好な心身の状態で過ごせる
- ・途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる
- ・**朝は気持ちよくすっきりと目覚める**
- ・目覚めてからスムーズに行動できる
- ・寝床に就いてから、過度に時間をかけすぎずに入眠できる
- ・睡眠で熟眠感が得られる
- ・日中、**過度の疲労感がなく満足度が得られる**



日中の健全な行動と安定した睡眠を取ることで健康睡眠、質の良い睡眠が確保可能です。必要となる睡眠時間を確保した上で、個人に合った生活の規則性であったり、日中の行動による良好な覚醒状態であったりなどが睡眠の質に大きく影響しています。また、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に起こることで質の高い睡眠を促しているのです。

## 理想の睡眠サイクル



- ①入眠から一時間でもっとも深い眠りにつく
- ②ノンレム睡眠（60～80分）とレム睡眠（10～20分）のセットを4～5回繰り返す
- ③浅い眠りのレム睡眠時に起床する

### 「ノンレム睡眠」も「レム睡眠」も両方大切！

何時間寝たか、何時に寝たかよりも、眠りはじめの睡眠の深さとレム睡眠、ノンレム睡眠の睡眠サイクルが大事です。

最初に深い睡眠に入り、平均90分の睡眠サイクルを繰り返して、レム睡眠時に目覚めるのがポイントです。

# 睡眠のメカニズム

仕掛けは**睡眠圧**と**体内時計**が鍵！



睡眠のメカニズムは「ツー・プロセス・モデル」と呼ばれる仮説で説明されています。二つの過程によって、睡眠と覚醒のサイクルが進むという仮説です。

- ①睡眠の欲求の強さである**睡眠圧**
- ②約 25 時間周期の**体内時計**

## 【睡眠圧とは】

**覚醒時間が経過するほど睡眠の欲求はたまる**

この睡眠圧は、覚醒している間にどんどんたまっていきます。睡眠圧が十分蓄積されると眠気が出現し睡眠が始まります。そして眠ることにより、睡眠圧は解消されます。睡眠圧の蓄積と解消は、十分に水がたまると傾いて水を吐き出す「ししおどし」によく例えられます。

## 【オレキシンの作用とは】

**睡眠圧に対抗する機能**

睡眠圧が高まれば高まるほど眠気がくるか、ということ実はそうではありません。睡眠圧に耐えられずに、急な眠気に襲われてしまっは、日常生活に支障を生じてしますよね。睡眠圧に対抗する機能として、脳内物質である覚醒作用のある「オレキシン」があります。オレキシンがあることで睡眠圧に対抗して覚醒し続けることができるといわれています。

## 【体内時計とは】

**人の体内にある覚醒と睡眠を司る**

**体内時計は地球の自転周期より長い約 25 時間です。**地球の自転は 24 時間周期ですが、人の体内時計は約 25 時間周期であることが研究により証明されています。光の存在しない洞窟においても、覚醒と睡眠の周期はこの 25 時間を示したとのことで、体内に備わった機能であるといわれています。つまり、普通に生活しては 1 時間ずつずれこんでいきます。これが夜更かしになりやすい原因のひとつといわれています。

体内時計は睡眠圧と独立しています。体内時計は、睡眠圧の蓄積とは独立して、覚醒シグナルの波をつくっています。この覚醒シグナルは午後9時頃にピークを迎え、その後に弱まっていきます。眠気の「ししおどし」が傾くことで睡眠が始まり、睡眠圧が十分に解消されるまで睡眠が続きます。

体内時計のリセットは太陽の光によって行われます。体内時計は25時間で普通に生活していれば、毎日1時間ずつ夜更かしになっていくはずですが、しかし社会生活を営んでいくうえで、毎日同じ生活リズムで生活していかなければなりません。そうになると、毎日1時間ずれていっては困るわけです。人の体内にはこの体内時計をリセットする仕組みが存在しています。それは**太陽の光**です。朝目が覚めて太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。そうすることで、体内時計がずれこんでいくことを防ぎます。

## 【アフタヌーンディップ】

**1日で最も眠気が襲ってくる時間帯は、昼食後の午後2時頃**といわれています。

その理由として、人は太古の昔よりその時間帯に昼寝をしていたからだ、という仮説が考えられています。実際にサルなどを観察すると、その時間帯に昼寝していることが多いといわれます。人間は社会生活を営むうえで、その時間帯は起きていることが通常となっています。本来の体の中に刻まれたリズムを考えれば、その時間帯に昼寝するのが自然なのかもしれません。

## 【フォビドンゾーン】

**眠気が一番遠く時間帯が、いつもの就寝時間の2時間前**です。

毎日午後10時に寝る習慣がある人でいえば、午後8時～10時がもっとも眠りにくい時間になります。前述の睡眠圧で考えれば、覚醒時間が長くなり夕方～夜にかけて時間が経過するほど、眠気がくるはずですが、では、なぜこの時間帯に眠気が一番少なくなるのでしょうか。入眠の直前に脳が眠りを拒否するという意味で「フォビドンゾーン（進入禁止域）」といわれており、睡眠禁止ゾーンともいわれます。これはイスラエルの睡眠研究家ラビー氏が1986年に提唱した理論ですが、なぜそうなるのか、解明されてはいません。

つまり、**睡眠のメカニズムを知ることが快眠への第1歩**といえます。

# 理想的な睡眠を叶えるための5つの要素

## 1. 睡眠時間

睡眠時間については、一般的に **6～8 時間が理想**です。6～8 時間の睡眠時間が推奨されている理由は、健康に過ごせるからです。肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病、うつ病・癌などの病気になりやすく、また、死亡の危険率が低いのも、睡眠時間が6～8 時間の時と言われています。そもそもの寝ていられる時間としても、若い人は長く高齢になると短くなる傾向にあるため、若い人は8時間、高齢の場合は6時間とることができれば大丈夫と考えるのが良いでしょう。

ただ、1年を通して睡眠時間は同じではなく、**季節による変化**もあります。睡眠時間の統計によると、**夏は最も短く、秋が近づくにつれ長くなり、冬が1年の中で最も長い**という結果が出ています。これは、日照時間が関係していると言われていて、日の出が早い夏は早起きしやすく、冬は遅くまで暗いために睡眠時間が長くなるという傾向が表れます。さらに、男女でも若干の違いがあり、現在の日本人の場合、ほとんどの年齢で**女性の方が男性よりも睡眠時間が短い**という結果が出ています。これは、女性の方が仕事・家事・子育てと、生活の負担が大きいからではないかと考えられています。

## 2. 睡眠の質



## 3. まとまった睡眠時間の確保

睡眠のとり方には **2回に分けて睡眠をとる、分割睡眠**という方法もありますが、若い人であればまとまった時間を確保してとった方が良いでしょう。若い人の場合、睡眠の中核である脳も若いため起きている時はしっかりと脳が覚醒しており、寝ている時は脳もぐっすり寝ている、というのが通常の状態です。夜中に起きることは本来ありません。もし年齢が若いにも関わらず、夜中に2～3回も起きてしまう場合には、**寝室の環境が良くない・ストレスが強い・泌尿器系の病気がある**など、何か問題があると考えましょう。

逆に高齢者の方の場合、深い睡眠に入りやすく、どうしてもこま切れの睡眠になりやすくなります。高齢者の方は、まとまった睡眠がとれなくても、あまり気にする必要はありません。

## 4. レム睡眠とノンレム睡眠のバランス



### 脳を休めるノンレム睡眠

睡眠の前半に出てくるノンレム睡眠中には、脳の活動が緩やかになるとともに、手足の末梢の皮膚温が高まり、熱放散が起こることで深部体温が低下します。これにより日中にエネルギーを使ってヒートアップした脳をクールダウンさせます。このことから、**ノンレム睡眠は脳を休める睡眠**であると考えられています。



### 身体を休めるレム睡眠

睡眠の後半に多く出るレム睡眠中には、脳の活動は比較的活発でも、筋肉が弛緩し、起きている間に常に緊張している抗重力筋（地球の重力に対し姿勢やバランスを保つために動く筋肉）も弛緩します。このことから**レム睡眠は身体を休める睡眠である**と考えられています。そして近年では、睡眠には人の脳や身体を休める以上にさまざまな意義があることがわかってきています。例えば、レム睡眠や、脳の活動が緩やかなノンレム睡眠には、記憶の定着や整理する働きがあるとわかってきました。また、**ノンレム睡眠中には脳の老廃物（アルツハイマー型認知症のリスク因子）を排出する機能がある**こともわかっています。

さらに、睡眠は脳のなかでも、とくに実行機能（注意を向けたり切り替えたり、文脈に合った判断をする機能に関する部位）の発達を支えていることもわかっています。睡眠は、疲れた心身を休める時間であるだけでなく、**積極的な心身の健康づくりの時間である**と言えるでしょう。

## 5. 熟睡感

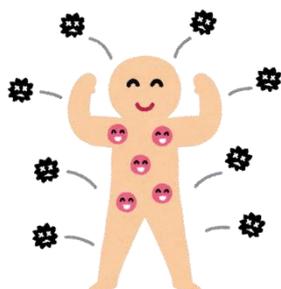
本人が感じる熟睡感というのも、実は理想的な睡眠において重要です。熟睡感のわかりやすい判断基準としては、睡眠の質と同じ内容にはなりませんが、寝つきが良い、（若い人の場合）夜中に起きない、朝は自然に目が覚めて気持ち良く起きられる、14～16時以外の時間帯では眠気がなく過ごせる状態であるのであれば、**熟睡感が高い**と言えます。

## 睡眠の役割

**睡眠の役割は身体の疲労回復だけでなく、脳の健康（記憶の定着など）にも関係します。**

睡眠の役割を教科書的に言うと、「脳の休息と回復」です。日中、脳は活発に働き続けるので、睡眠時に回復する必要があります。身体の全てを、脳が管理していると言っても過言ではありません。

また、睡眠は私たちが生きていくうえで欠かすことができません。睡眠の研究は、近年、急速に進んできています。その役割について、まだすべてが解明されたわけではありませんが、身体の疲労回復だけでなく、脳の健康にとっても非常に重要であることが明らかになってきています。**たとえば、睡眠中には成長ホルモンが分泌されたり、免疫力が増強されて身体組織の修復が行われたり、日中の情報や記憶が整理・定着されたりしています。**



## 睡眠の効果



### ・ 学習内容の整理・定着

日中に見聞きしたこと、体験したこと、学んだことなどの情報の取捨選択がされます。

### ・ 身体組織の修復・再生・成長

古くなったり、損傷を受けた身体細胞を脳が分泌する成長ホルモンにより修復・再生します。

## ・ 洞察力を鋭くする

ドイツのリューベック大学神経内分泌学部の研究チームの報告により、睡眠が洞察力を高めることが明らかにされています。※洞察力とは物事の本質を見抜く力のこと

## ・ 自律神経・内分泌系・免疫系のバランスを保持

身体を健康に保つためのシステムの維持管理がされます。



## ・ 運動機能の定着・向上

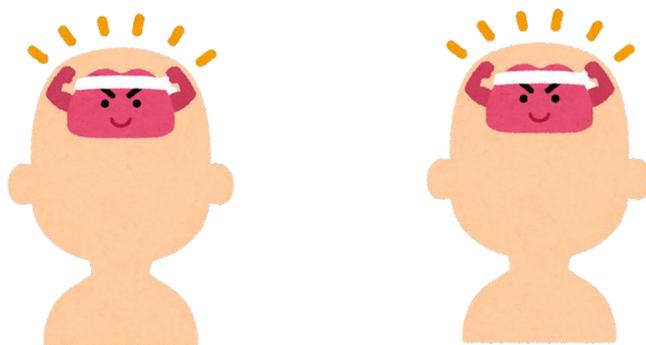
頭で覚えたことを定着させるだけでなく、「体で覚えたことを定着させる効果も睡眠にはある」ハーバード大学医学部の研究チームにより、2002年に報告されました。

# なぜパフォーマンスが上がるのか

## 睡眠時に脳内で大メンテナンスが行われるため

睡眠が脳力を向上させるメカニズムの全貌は解明されていませんが、仮説はいくつかあります。その1つとして、**睡眠中に脳内が大掃除され整理される**という可能性を示す実験がロチェスター大学医療センターの研究チームにより発表されています。そもそも脳は、脳脊髄液という液体の中に浮かんでいます。この液体には、脳に栄養を運んだり、脳の老廃物を排出する機能があります。この研究チームがネズミを使い脳内の老廃物の排出活動を調べたところ、睡眠中の脳内は、脳脊髄液が流れやすい環境になり、起きているときと比べて睡眠中の排出システムの活動量が10倍にもなっていることが判明しました。つまり、眠っているときは、**頭の整理整頓効率が10倍**になるのです。このため、睡眠をとることで眠るまえの学習内容をしっかりと定着させつつ、不要な情報などは忘れるようにしているのでは、と考えられます。

※なお、脳から排出される老廃物には、アミロイド  $\beta$  というアルツハイマー病の原因になる物質も含まれています。なので、睡眠は脳の病気予防にもなると言えます。



[【睡眠の偉大な効果】 実験データで分かる眠りの大切さ-快眠タイムズ公式ブログ \(kaimin-times.com\)](https://kaimin-times.com)

## 仮眠とは

一時的に短時間の睡眠を取ることである。成人しているヒトに必要なとされる1日7-8時間の睡眠時間を満足に得られないときに、それを補完する形で実施される場合や1日の生活における睡眠そのものが仮眠である場合、生活リズムに昼寝を取り入れている場合など各人の生活により仮眠の有無や頻度は大きく異なります。

## 仮眠をとるメリット



### ・睡眠負債の返済

睡眠負債とは、毎日の必要な睡眠時間を十分に確保できず、睡眠不足が蓄積した状態のことを指します。この状態になると、脳の活動が低下し、作業効率が悪くなります。不足した睡眠時間は、睡眠の質を改善したり、日中に仮眠をしたりすることで補えます。できれば、きちんと睡眠時間がとれなかった日の翌日の午前中に仮眠をとり、すぐに睡眠負債を返済しましょう。

### ・日中の集中力アップ

日中14時～16時の眠いと感じやすい時間帯に適度な仮眠をとると、脳の疲れがとれ、仕事や勉強のパフォーマンスが上がります。通常、体内時計のリズムは、眠気のピークが就寝時刻からおおよそ15時間後にくるようになっています。このタイミングで仮眠をとると、眠気が解消できます。また、同時に日中に感じたストレスも軽減し、気分のリフレッシュ効果もあります。ただし、15時以降に一定時間以上の仮眠をとると、体内時計のリズムが崩れるため、仮眠は15時までにすませましょう。

### ・徹夜前に疲労を「先取り返済」

徹夜をするのは極力避けたいですが、やむを得ず夜通し仕事をしなければならない、というときには事前に仮眠をとっておきましょう。徹夜をすると睡眠負債がたまっていきます。「睡眠負債」は眠気を引き起こすだけでなく、疲労物質がたまった状態でもあるため、疲れを感じてしまいます。しかし仮眠をとって、夜につくる予定の睡眠負債（疲労物質）を先取り返済することによって、徹夜によるダメージを減らせます。その日は徹夜になるかならないかを早めに決め、仮眠をとって夜に備えましょう。

## やってはいけない仮眠時の行動

### ・満腹状態で寝る

仮眠をとると体力が回復し、下がった作業効率が少しアップします。満腹になったときに分泌されるホルモン「レプチン」には、眠くなる作用があります。しかし、満腹になった直後は胃腸が消化のために活性化した状態なので、このタイミングで眠ると**身体と脳が十分に休まらず、仮眠の質が下がります**。食後に眠くなっても「すぐ仮眠をとる」という行動はさげましょう。徹夜作業時に遅い夕食をとりすぐに仮眠をする、というのもNGです。**普段どおりの時間に夕食をとれないときは、2回に分けてとりましょう**。たとえば、昼食を少し多めにとり、19時ごろに1度目の夕食として、おにぎりやサンドイッチなどの軽食をとります。ある程度作業をしてお腹が空いたと感じたら、スープやうどんなど消化のよいものを2度目の夕食としてとりましょう。少量を2回に分けてとることで、胃腸への負担を減らすことができます。

### ・締め付けの強い服装で眠る

締め付けが強い服を着て仮眠をとると、身体の緊張がとれず、睡眠の質が低下します。**男性ならネクタイを緩める、女性なら髪をほどく**など、できるだけゆったりとした状態で仮眠をとりましょう。できれば腕時計やアクセサリーなども外し、靴も脱いだ方がリラックスできます。

### ・横になって眠る

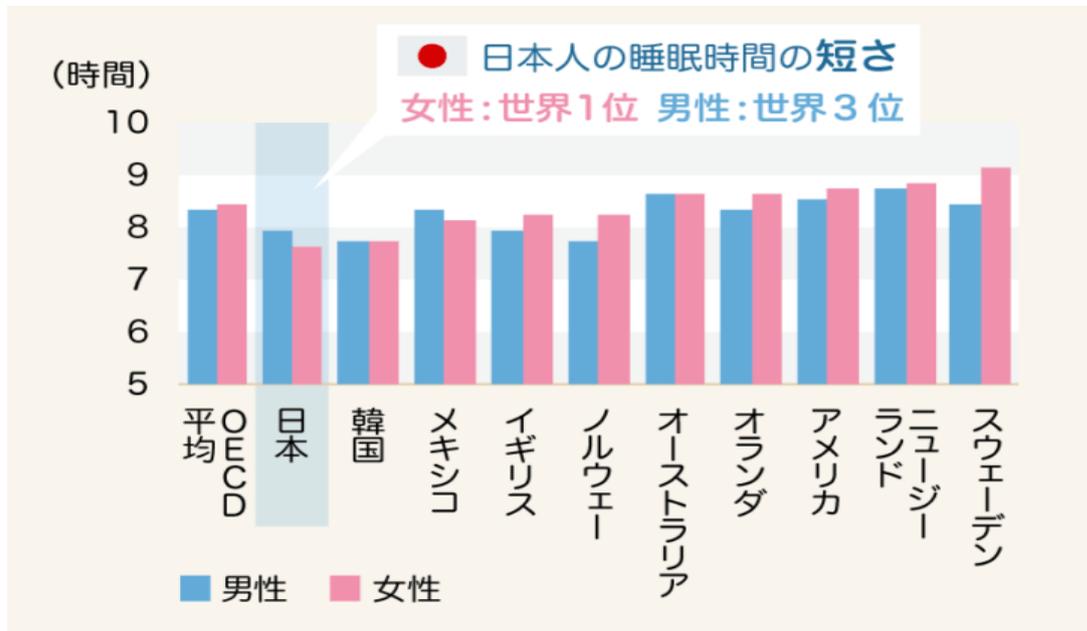
身体を横にすると、副交感神経が優位になり身体がリラックスするため、深い眠りに入ってしまうと、「睡眠慣性」が強く働き、せっかく仮眠をとったのに、目覚めた後もしばらくぼーっとした時間が続いてしまいます。仮眠後、スッキリ目覚めてすぐに活動したいときは、横になって眠るのはやめましょう。

短時間の仮眠をとる場合は**デスクに突っ伏したり、頬杖をついたりして眠りましょう**。また車の中で眠るときは、あまりシートを倒しすぎないようにしてください。



# 日本人の睡眠時間状況

## 世界と比べた日本の睡眠時間



これは世界の睡眠時間を男女別にまとめたものです。比べたところ日本人の睡眠時間の短さは**女性が世界1位、男性が世界3位**という結果になっています。

日本人が睡眠不足になる理由としては、**大きく分けて3つ**あります。



### ①働きすぎている

OECD による労働時間の国際比較調査でも明らかになっていますが、日本人の労働時間は、年間では減少傾向にあるものの、平日1日あたりの労働時間は増えています。土日に休む分、残業時間が長く、米国やフランスの約三倍という報告もあります。

しかも、長時間労働で睡眠時間が削られ、結果的に生産性が低くなるという皮肉な状況になっています。

## ②通勤時間が長い

通勤時間の長さも一因です。とりわけ都市部で層の傾向が顕著で、通勤時間と睡眠時間が完全に逆相関しているのです。総務省統計局が行った「平成28年 社会生活基本調査」の結果をもとに通勤時間と睡眠時間の関係を分析すると、平日は、通勤時間が長い都市部の人ほど睡眠時間が短いことが分かります。休日については、どの都道府県でも平日より多く寝ていて地域差も小さくなっています。また、通勤時間が長い人ほど休日に長く寝ていることが分かります。通勤時間はビジネスパーソンにとっていわば、**固定費**。削ることはできません。都市部で働く人の多くは、**通勤ラッシュと睡眠不足ストレス**が重なるわけで、**疲れるのも無理ありません**。



## ③スマホの利用時間が長い

東京都が睡眠不足の人に原因をリサーチしたところ、過半数が「スマホとパソコン」を上げています。特にスマホは起きている間ずっと手離さず、「近くないと具合が悪くなる」という声もあるほどです。寝る時間が削られているだけではありません。IT 機器の液晶画面から発せられるブルーライトは睡眠のリズムを乱すほど強力ではないとしても、**寝る1～2時間前までSNSやメールなどネット上でのコミュニケーションをすれば感情が揺さぶられ覚醒度が高まり、眠りの質が低下します**。労働時間、通勤時間、スマホ時間、これらに個々の仕事や家庭の事情も加わって睡眠時間が圧迫され厳しい状況が生まれているわけです。

なお、「睡眠不足」は働く世代に見られる傾向で、リタイア世代になると寝ようとしても眠れない「不眠」が多くなります。

**その他の原因**として、**日本人の睡眠に対する意識の低さ**が挙げられます。海外では子供から高齢者まで対象別に**睡眠教育**が行われていることも珍しくはないが、日本では幼稚園から大学までどの段階を見ても専門学部を除くと系統的な睡眠教育が行われていません。このように**日本は睡眠という分野において海外から大きく遅れをとっています**。

# 日本人の平均睡眠時間



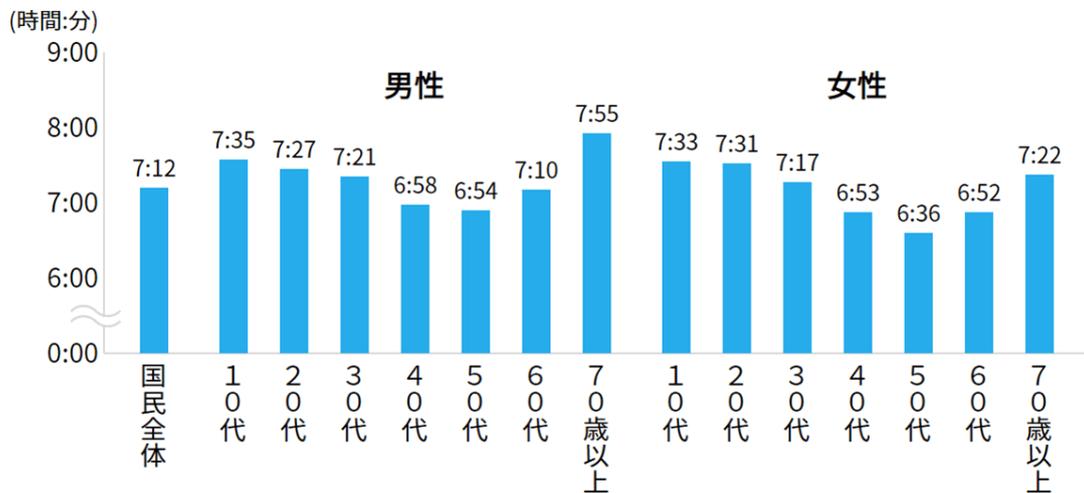
日本の平均睡眠時間は、2020年から2022年にかけて**年々増加傾向**にあります。ブレインスリープの調査では、2020年の日本の平均睡眠時間は6時間27分となっていました。これは、世界一睡眠時間が短いとされたOECD（経済協力開発機構）発表会のデータよりもさらに55分も短い結果でした。2021年の調査の結果、日本の平均睡眠時間は**6時間43分**と、**2020年よりも16分長くなっている**ことが分かりました。

さらに、「平日と休日の睡眠時間が変わらない」と答えた人も年々増加しているとのこと。休日に寝だめすることで平日の寝不足を解消しようとする人が減り、いわゆる**睡眠負債**は減少傾向にあるといえるそうです。

大きな改善の一步を踏み出した日本の睡眠時間ですが、OECD加盟国の平均時間は**8時間25分**と今年の平均睡眠時間と比べると、その差はまだ1時間42分もあり、まだまだ改善の余地があります。また最低睡眠時間として推奨される睡眠時間7時間を超える人は全体の40%に留まりました。

<https://brain-sleep.com/service/sleepdeviationvalue/research2022/>

# 日本の年代別による睡眠時間



男女ともに共通して言えるのは、**10代から50代にかけて睡眠時間が少ない傾向**にあることです。

## 年代別の原因

### 10代…勉強

日々の宿題やテスト、中学受験、高校受験、大学受験に向けて夜遅くまで勉強することによって睡眠不足につながります

### 20～30代…仕事、育児、介護、就寝前のスマートフォン利用

20代で働き始めて仕事に慣れないうちは職場での人間関係や仕事量などによりストレスがたまりやすいです。就寝する直前までスマホを見ることにより脳が刺激され睡眠の質を下げます。スマホの画面からは、**ブルーライト**と呼ばれる光が多く放射されています。このブルーライトとは、紫外線の次に波長の短い光で、目の奥まで届く非常にエネルギーの強い光です。私たちが規則正しい睡眠を送ることができるのは、**メラトニン**というホルモンの働きが関係しており、メラトニンは明るい光を浴びると分泌量が減り、暗い場所では分泌量が増加します。つまり、寝る前にスマホの画面を見ると、よって脳が「昼間」と錯覚し、メラトニンの分泌が抑制されます。

### 40～50代…更年期による体質の変化

40代半ば頃から更年期にさしかかる人が出てくると思います。更年期によって発症する、肩こりや腰痛、手足や腰の冷えなどが原因となり、睡眠不足につながります。

<https://www.nhk.or.jp/bunken/yoron-jikan/column/sleep-2020.html>

# 日本人の睡眠課題

上記で述べた日本人の睡眠状況により、日本人の働き方が原因による「深刻な睡眠の課題」が明らかになっています。

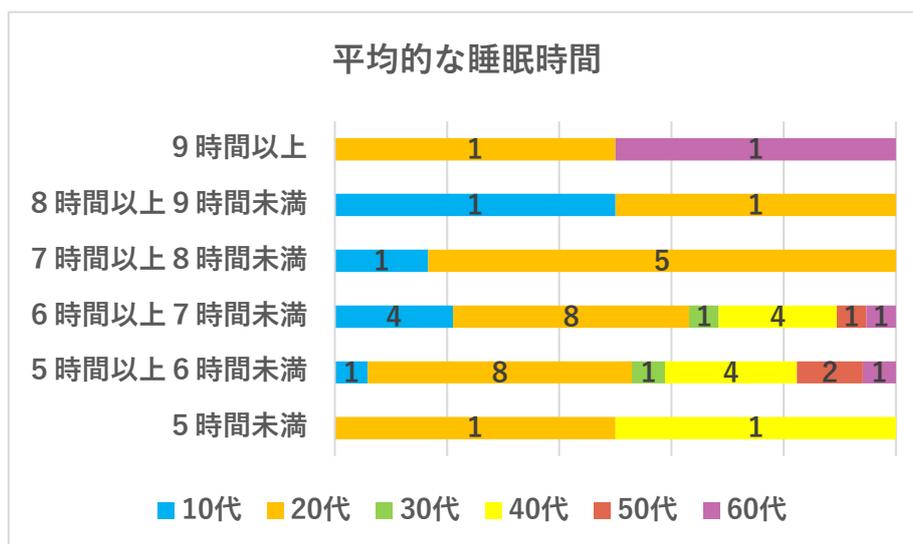
ビジネスパーソンの睡眠に関する調査結果によると、睡眠に不満を感じている人は7割以上になっていて、睡眠を妨げる三大要因は「仕事による帰宅の遅さ」「ベッドでのスマホ」「通勤時間」となっています。その結果、7割以上は仕事中に眠気を感じた経験がありますが、日本企業の半数は、仮眠をとれる環境にありません。さらに男女別で睡眠の課題について調査してみると、男性よりも女性がより深刻なことが判明しました。その要因となっているのは「家事」の負担でした。また、これら3つの要因は上記で述べた睡眠不足になる3つの理由ととても類似しています。その為、**睡眠不足になる理由 = 睡眠課題**といっても過言ではないでしょう。

また、日本人の睡眠の特徴として他国と比べると、**世界一夜更かしで、睡眠時間が短い**ということです。他の国と比較すると、約1時間～1時間半程度短いといわれています。**世界一夜更かしをしすぎているということも日本人の睡眠課題と言えます。**

本校でも、睡眠についてアンケートにご協力いただきました。

## ①睡眠時間

全体的に**5～7時間未満**が多いことが分かりました。やはり睡眠時間は、どの年代も短いと感じました。これから就職する方も多いと思いますが、睡眠時間7時間以上を目指して生活できたら睡眠課題が少しでも解決に近づくと思います。

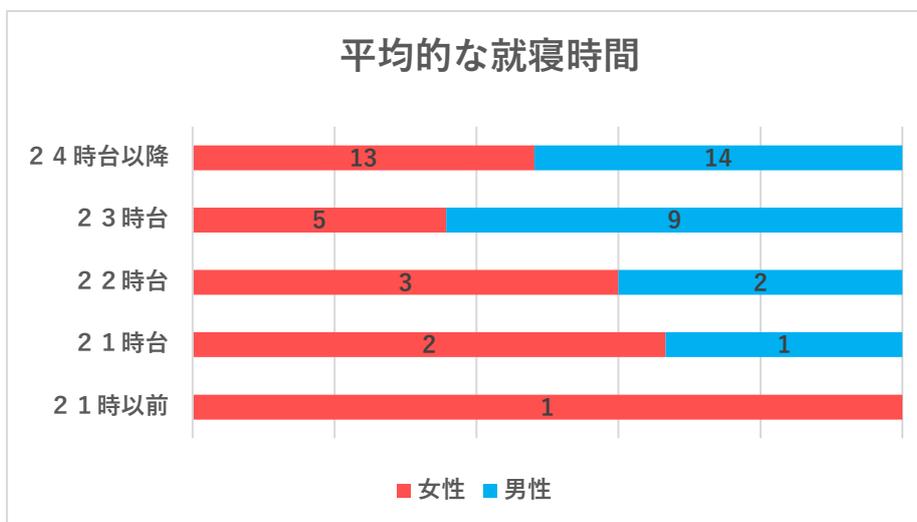


## ②平均的な就寝時間

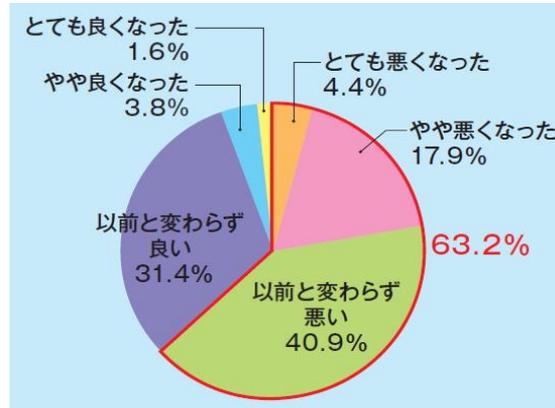
男女ともに、最も多い平均的な就寝時間は**24時台以降**でした。

睡眠課題にもあるように、夜更かしをしすぎていることが分かります。

就寝前のスマートフォン、アルバイトや一人暮らしの家事等で遅くなっているのではないかと感じました。



## 新型コロナウイルス拡大以降の睡眠の質の変化



新型コロナウイルスの影響で睡眠不調の人が増加しています。

その背景としては、環境や情勢の変化により疲れやストレスを溜め込む人が増えています。

主な睡眠についての悩みとしては、

**途中で起きてしまう、疲れが取れない、すっきり起きることができない。**

この3つが多く、**50%以上の人**が何かしらの悩みを抱えていることが分かりました。

## 睡眠不調の原因



## 日本人の平均寿命と睡眠の関係

日本人の平均寿命について令和3年の男性の平均寿命は **81.47 年**、女性の平均寿命は **87.57 年** となり前年と比較して男性は 0.09 年、女性は 0.14 年下回りました。平均寿命が前年を下回るのは、東日本大震災の影響を受けた 2011 年以來となっています。

厚生労働省の分析では、男女とも悪性新生物<腫瘍>、肺炎、交通事故などの死亡率の変化が平均寿命を延ばす方向に働く一方で、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）などの死亡率の変化が平均寿命を縮める方向に働いています。

[厚労省：平均寿命（2022）が男性 81.47 年、女性 87.57 年に | 高齢者住宅ジャーナル | 高齢者住宅協会 \(satsuki-jutaku.jp\)](#)



### 理想的な睡眠時間は 7 時間 長く眠るほど短命に？

1980 年代にアメリカで 100 万人以上を対象に行われた、睡眠時間と寿命の関係の調査では、予想外の結果が出ました。

1 日に **6.5～7.5 時間の睡眠をとっている人が最も死亡率が低く**、それ以上およびそれ以下の時間、眠っている人は寿命が短くなる傾向にありました。特に長く眠っているほうが問題で、**7.5～8.5 時間以上の睡眠時間をとっている人は**、6.5～7.5 時間睡眠の人よりも**死亡率が 20% もアップ**しました。

日本でも、同じような結果が出ています。名古屋大学が、40～79 歳の男女約 10 万人を、10 年間にわたって追跡調査しました。対象者の平均睡眠時間は男性 7.5 時間、女性 7.1 時間でしたが、**死亡率が最も低かったのは、男女とも睡眠時間が 7 時間の人たち**でした。睡眠時間が 7 時間より短い人も長い人も、死亡率が高くなる傾向が示されました。

睡眠時間が長い人の寿命が短くなる原因は、まだはっきりしていませんが、長く眠る人は何らかの健康上の問題を抱えている可能性が指摘されています。

[睡眠時間と寿命の関係…短時間睡眠も寝過ぎも短命に？ \[睡眠\] All About](#)

# ショートスリーパーとは

**6 時間未満の短眠者**のことです。反対に **9 時間以上の長眠者**のことを**ロングスリーパー**と  
いいます。

ショートスリーパーとは 6 時間未満の睡眠でも十分に健康を維持できる、短時間睡眠体質  
の人のことを言います。ショートスリーパーは、脳の眠りが浅いレム睡眠の時間が少なく、  
眠りが深いノンレム睡眠の時間はほとんど一般の人と変わりません。そのため、睡眠時間  
が 5 時間以下の日が何日続いても、昼間に眠気がくるなどの自覚症状がなく、健康上もと  
くに問題がないことが特徴です。一方、ロングスリーパーは入眠に時間がかかり、浅い眠  
りを繰り返す傾向があります。実際にはショートスリーパーの人数は非常に少なく、正確  
な割合は調べられていませんが、人口当たり約 1%未満と考えられています。

ちなみに、睡眠時間が **6~10 時間の人はバリアブルスリーパー**と呼ばれており、日本人全  
体の 80~90%がバリアブルスリーパーといわれています。睡眠時間をカットしたり延ばし  
たりできるため、variable(変化しやすい)という意味の名前が付けられたそうです。

## ショートスリーパーの特徴

### ・ 遺伝の可能性が高い

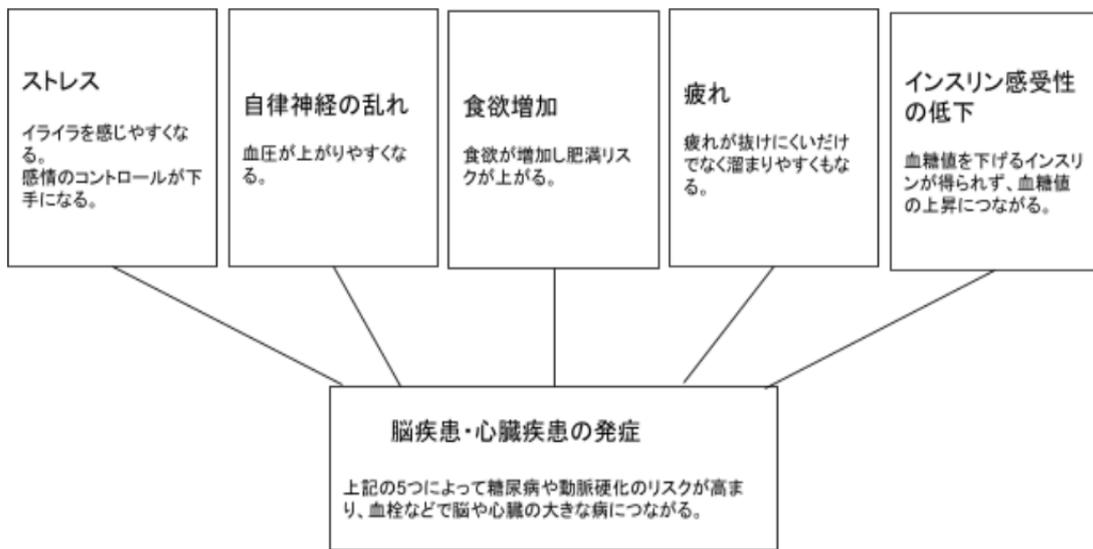
ショートスリーパーには特定の遺伝子が備わっています。

現在ショートスリーパーの要因と考えられる遺伝子が 2 種類発見されていますが、そのど  
ちらも遺伝子に突然変異が起きたものになります。

なので、誰もが持つ遺伝子によって可能とされるものではなく一種の特殊能力といえます。  
また、この突然変異は親子 3 代にわたって確認された例もあり、遺伝によって引き継がれ  
る力であるとも考えられます。

### ・ 無理な短時間睡眠は危険

ショートスリーパーにはなれずとも、活動時間を増やして有効に使いたいと考える方は多  
いでしょう。しかし短時間睡眠にはリスクがあります。



このような健康リスクや、運動神経の低下、集中力の低下などのリスクもあります。しっかりと睡眠時間を確保する事の重要性が分かります。ショートスリーパーにもそうででもない人にも、それぞれに適した睡眠時間があるのです。

## ショートスリーパーの偉人

### ナポレオン

睡眠時間： **3時間**



馬の上で睡眠をとっていたという逸話や昼寝をとっていたという研究から、ショートスリーパーではなく短時間睡眠のバリバリ仕事人間だったとも言われています。

## レオナルド・ダ・ヴィンチ

睡眠時間： **1時間30分**



ただでさえ短い睡眠時間ですが、1時間30分を15分に4時間毎に分けて取るという睡眠方法だといわれています。多くの活動時間で他分野で数多くの偉業を成し遂げました。

## 身体状況により睡眠の質が低下する原因

### ①体温が下がっていない

1番考えられる原因です。体温が下がれば下がるほど深く眠れるのでその下がり幅が小さいということです。

### ②季節の変わり目

季節が変わり気候が変化にまだ体が慣れてないために睡眠の質が下がるケースがほとんどです。対策としては、冬から春の場合は寝る前に窓を開けて部屋を冷やします。夏から秋はお風呂の温度を調節することです。



### ③体が冷えている

寝る前に体が冷えていると体温の下がり幅が小さくなるので睡眠の質が低下します。夏場は、エアコンの冷房の設定温度に注意します。目安は暑くもなく寒くもない温度。冬の場合は湯冷めに注意してください。部屋着と寝間着を分けている人は、着替える時に体が冷えやすいので特に注意してください。

### ④湿度が高い

汗が蒸発しにくいので、気化熱で体温を下げることができなくなるからです。特に梅雨や夏場は注意が必要です。冬は気温が低いので湿度が高いですが、寒さで体温が下がるので、汗はあまりかきません。ちなみに、快眠するのに適した湿度というのは50～60%だと言われています。エアコンの除湿機能をうまく使って快眠しましょう。

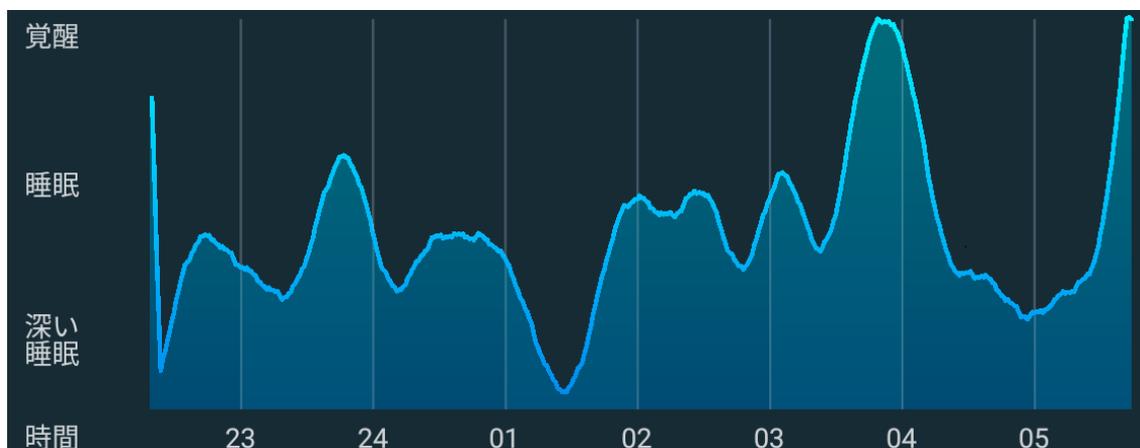
### ⑤冷え性

冷え性の方は体温のメリハリが少ないので、睡眠が浅くなりがちです。昼間も体温があまり上がらないので、夜も体温の下がり幅が小さいわけです。根本的に治すには運動するのが一番だと思いますが、お風呂に入ってしっかりと温まるようにしてください。

## ⑥リラックスしていない

リラックスしていないと、寝付きが悪くなるのはよく知られていますが、睡眠の質も影響があります。主な原因は**目の疲れ**にあります。特に度の強い眼鏡をかけているとかなり目が疲れます。毎日ケアをしていても、たまに忘れていたりすると睡眠に影響が出ます。多少の疲れなら、睡眠の初期に浅くなる程度ですが、忘れるのが数日続くと睡眠が深くならない状況になります。

下の画像のグラフがその時のグラフです。



レム睡眠だと目が激しく動くので、目が疲れているとレム睡眠にも影響が出ます。目が疲れていると睡眠にいいことはないなので、**メガネやコンタクト**をしている人は、**日頃から目のケア**をしておくことをおすすめします。

## ⑦布団の中が暑い・寒い

**布団の中の温度**も睡眠の質に影響があります。布団の中が暑いと、布団の中の空気を入れ替えて温度を下げようと寝返りの回数が増えます。当然そのたびに眠りが浅くなるので睡眠の質は下がってしまいます。春から夏にかけては熱くなりやすいので、気をつけてください。布団の中が寒いと感じることはあまりないかもしれませんが、ベッドで寝ている場合は、マットレスの種類によっては起こりえます。ポケットコイルマットレスの場合は蒸れやすいので暑くなりやすく、ボンネルコイルマットレスの場合は通気性がいいので寒くなりやすいです。体感的にはあまり感じないので気づくのが遅くなりやすいので気をつけてください。

## ⑧熱中症気味

夏場に気をつけたいのが**熱中症**です。夏場は寝ている間もかなりの汗をかくので、その対策をしておかないと、寝ている途中で汗が出なくなります。すると、体が火照ってくるので睡眠が浅くなります。最終的には、目が覚めてしまいます。



## ⑨カフェインの影響

**カフェインも要注意**です。飲むと眠れなくなることは知られていますが、睡眠不足等でカフェインよりも眠気が強い場合は寝ることができます。しかし、カフェインの覚醒作用が邪魔をして、深く眠れなくなります。カフェインの半減期はだいたい 4 時間なので**寝る 4 時間前はカフェインを摂らないように**しましょう。

## ⑥その他の要因

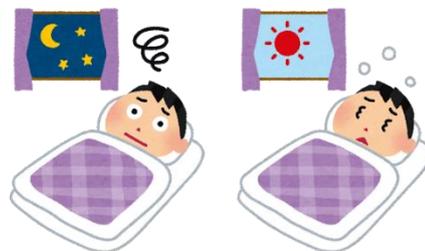
これらの他に考えられるのは、**お風呂の温度が高い**ことがあります。遅い時間に熱いお風呂にはいると、**寝るまでに体温が下がりきらず**に体温が高いままで寝ることになり、結果睡眠が浅くなります。遅い場合は、熱い湯に入らずに気持ちいい温度にしてください。また、女性の方は、**女性ホルモンの一つであるプロゲステロンの影響**も考えられます。プロゲステロンは、基礎体温を上げる働きがあるので体温のメリハリが少なくなり、睡眠が浅くなりやすくなります。この場合も、お風呂でしっかり温まり少しでもメリハリを作るようにしてください。

## 生活習慣による睡眠の質の低下の原因

睡眠の質が低下する原因は生活環境にも大きく影響しています。

### ①生活習慣の乱れ

- ・ 就寝時間と起床時間が一定ではない。
- ・ 朝の光を浴びていない
- ・ 就寝前に入浴している



これらは体内時計を乱す原因となるものです。体内時計が乱れることで睡眠のリズムが狂い、不眠を引き起こす要因にもなります。

### ②寝具・寝室の影響

明るい環境の中で眠りに入るのは睡眠環境としては良くありません。人間は明るい場所にいと体内時計が朝であると錯覚してしまうからです。そのため、睡眠をとる際は必ず真っ暗の状態にしておくようにしましょう。

睡眠時の衣服も睡眠の質を高めるには大切です。ジャージやスウェットなどを着る方は多いと思いますが、パジャマを着ることがおすすめです。パジャマも吸水が良く、肌ざわりの良いものを選んでください。なぜなら、人間は寝ている時に汗をかき、寝返りも打つからです。

睡眠の質を高めるためにご自身の身体に合った寝具を選びましょう。まず、マットレスは柔らかめや固めなど様々なものがあるので、寝心地を確かめながら吟味します。枕もご自身に合ったものでなければ、肩こりや首こりの原因になってしまう恐れがあります。

### ③ストレス

仕事や人間関係など無意識のうちに身体に悪影響を及ぼすのがストレスです。このストレスは、睡眠の質を低下させるひとつの要因です。一般的に日中は交感神経が働き、睡眠時は副交感神経が働いています。しかし、ストレスによって自律神経が乱れ、入眠時に交感神経が働いてしまうことで不眠の要因となってしまいます。好きな事をして、適度にストレスを発散しておくことが必要です。

## 睡眠の質が低下することで起こる影響

### ・脳機能が低下する

睡眠の質が低下すると、セロトニンなどの脳内ホルモンの活性低下が起こります。脳内ホルモンの活性低下が起こると、疲労感・イライラ感・集中力や記憶力の低下・食欲や意欲の低下・活動量の低下などが起こります。昼間にぼーっとして、無気力になってしまう方もいるようです。また、ささいなことが気になってクヨクヨといつまでも悩んだり、突然怒りやすくなったりと、感情の起伏が激しくなり、精神的にも影響が出ます。

### ・免疫機能が低下する

免疫細胞は睡眠時に活動が促進される細胞です。睡眠の質が低下すると、この免疫細胞の活動が促進されなくなります。結果、免疫機能の低下が起こってしまうのです。すると、感染リスク・アレルギー性疾患の発症リスク・ガン発症リスクが増大します。

### ・循環機能が低下する

寝ている間に交感神経の活動が低下します。交感神経の活動が低下すると、血圧が下がります。こうして人間は血圧のバランスも取っているのです。ですが、睡眠の質が低下すると、交感神経の活動が活発なままになってしまいます。活発なままだと、血圧が下がりません。この状態が続くと血圧が高いままになってしまい、"高血圧"と言われる状態になってしまいます。

### ・生活習慣病になりやすくなる

睡眠は、血糖値をコントロールするホルモンや食欲をコントロールするホルモンにも影響します。

## 1.血糖値をコントロールするホルモン

このホルモンはインスリンといいます。きちんと睡眠が取れていないとインスリンというホルモンの働きが悪くなってしまいます。インスリンの働きが悪くなってしまいう事は、糖尿病を発症するリスクが高くなってしまいう事になります。

## 2.食欲をコントロールするホルモン

食欲をコントロールするホルモンは2つあります。名前は**レプチン**と**グレリン**です。このレプチンとグレリンはそれぞれ別の働きをします。**レプチン**は**食欲を抑える働き**、一方**グレリン**は**食欲を増進させる働き**です。きちんと睡眠が取れていないと、**レプチンが減りグレリンが増えるというバランスの崩し方をしてしまいます**。そしてグレリンが多い時はこってりとした食べ物を欲してしまうようになります。つまり、肥満の原因になってしまうのです。目覚めのレベルが低下すると、**脳がエネルギーを補おうとして、食欲を刺激するホルモン「グレリン」の分泌をうながします**。寝不足の状態が続くと食欲が過剰になり、食べ過ぎの状態が続くことで、肥満の原因になります。また、**肥満は睡眠時無呼吸症候群**になってしまう可能性もあります。

### ・疲れが取れない

人は眠っている時、**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**を繰り返しています。レム睡眠は浅い眠りで身体を休ませ、ノンレム睡眠は深い眠りで脳を休ませています。このように睡眠によって休ませる場所が違いますから、しっかりとした睡眠を取らなくてはなりません。しかし睡眠の質が低下するとしっかりと休ませる事ができず、疲れが取れません。そのため身体が重たいと感じやすくなってしまいます。

### ・日中に眠くなる

脳は起き続けていると、**疲れた神経を休ませ、再び機能を高めるために、眠気を起こす仕組みになっています**。そのため、1日に2回、寝起きから8時間後と22時間後に、脳を休ませるために眠らせようと指令が出て、眠気を感じさせます。これは脳にもともとそなわっているシステムです。しかし、寝不足だと普段よりも脳を休ませる必要があるため、より強い眠気を感じてしまうのです。

つまり・・・**睡眠時間よりも睡眠の質が大切です**。



## 寝不足になると現れる諸症状

寝不足とは、十分に睡眠時間が確保できなかったり、睡眠の質が下がったりして睡眠不足になることをいいます。不注意によるミスが続くなど寝不足のサインを見逃すと、生活習慣を見直す対策がとれず、日中に強い眠気におそわれるなど、さらに深刻な症状が出てしまう可能性があります。



### 寝不足のサイン

#### ①人や物にぶつかりやすくなる

寝不足になると、脳の目覚めのレベルが下がり、自分の身体の動きを正しく予測する感覚が低下します。すると、頭の中のイメージと実際の身体の動きにギャップが生まれ、ドアに肩をぶついたり、机の角に太ももをぶついたり、すれ違いざまに人とぶつかったりしてしまうといったことが起こります。

#### ②飴や氷を噛んでしまう

「かむ」という動作は、1秒間に2~3回行われるリズム運動。定期的に同じ動きを繰り返すリズム運動は、神経伝達物質セロトニンの分泌をうながし、セロトニンの効果で目を覚まさせると同時に気分を安定させます。セロトニンは別名、幸せホルモンとも呼ばれ、目を覚ます働きだけでなく、心のバランスを保つ働きもしています。無意識にアメや氷をかんでしまうときは、気分を安定させるために脳がセロトニンの分泌をうながしている状態です。寝不足になるとセロトニンの分泌が減り、気分が不安定になるので、リズム運動をすることによって、脳が気分を安定させようとしている可能性があります。

#### ③机や部屋が散らかる

寝不足になると、思考の切り替えを行ったり、複数の情報を同時に処理したりする脳の「前頭葉」の働きが低下します。机や部屋が散らかるのは、買ったものや使ったものをどう処理すべきかをとっさに判断できず、場当たりの対処したためです。必ずしも本人の性格がだらしないわけではなく、寝不足によって情報処理能力が低下しているのかもしれない。

## ④夜中に甘いものが食べたくなる

朝昼晩の三食をとる時間以外のタイミングで、食欲がわいたり、過剰に甘いものが食べたくなくなったりするのも、寝不足のサインです。脳の目覚めのレベルが低下すると、満腹ホルモンであるレプチンが減少し、食欲を刺激するグレリンというホルモンの分泌が活性化されるため、夜中に空腹を感じたり、エネルギー源となる糖分が含まれている甘いものが欲しくなったりします。

## ⑤忘れっぽくなる

何かをしようとしていたのに、いざ行動に移そうと思うと目的を忘れていて、ということが起こるのは、脳の目覚めのレベルが低下しているサイン。睡眠不足が続くと、脳が目覚ましている状態になろうとして過剰に興奮したり、注意力が散漫になったりします。すると、情報が整理できず、記憶が混乱し、直前まで何をしようと思っていたのか思い出せなくなる、ということが起こります。これは「物忘れ」とは異なり、「脳の目覚めのレベルが低下しているので対処をなささい」という、脳からの警告です。

## 寝不足になった時の対処法（すきま時間にできる）

### ・ 1 分間仮眠

どうしても仮眠する時間がないという多忙なときは、「1 分間仮眠」を試してみましょう。椅子に深く腰掛け、1 分間目を閉じるだけです。目を閉じることによって、脳に入ってくる情報を遮断し、脳を休ませることができます。1 分間という短時間でも、脳の中の情報を整理することで、集中力を高められます。

### ・ 背筋を伸ばす

背筋を伸ばすと体温が上がり、活発に動けるようになります。背中には長時間安定的にエネルギーを発生させる遅筋（ちきん）が集まっているため、体温が上がり、全身が「活動モード」になりやすくなります。

# 手軽にできる睡眠環境の整え方

## ①定期的な部屋の掃除と換気

寝室を掃除や換気で綺麗にする事が睡眠の質向上に大事な要素です。部屋の掃除について部屋にホコリが溜まっていると鼻づまり等のアレルギー症状の原因になってしまいます。特に鼻づまりは睡眠の質の低下を招いてしまう原因にもなります。そこで部屋の掃除をするようにしてみましょう。部屋を掃除してホコリを取り除くようにすると鼻づまりの防止に繋がり、結果的に睡眠の質を上げる事が出来ます。



## ②寝室の換気について

寝室の換気も睡眠の質を上げる重要な要素の1つです。何故なら換気をする事で酸素濃度が増える事に繋がり睡眠の質が上がる為です。換気をしていない部屋だと二酸化炭素が貯まる事になり、睡眠の質が低下してしまう事が判明しています。それを防ぐ為に換気をして酸素を多く入れる事で睡眠の質を上げる事に繋がるという事です。

### なぜ寝室の換気が大事か？



・酸素濃度が増えて、  
睡眠の質がアップする為



・逆に換気をしないと、  
二酸化炭素が溜まり  
睡眠の質が低下する原因に

実験でも換気をした部屋の方が  
グッスリ眠れたという結果に！

### ③部屋の物の量を少なくする

#### ・掃除の手間が少なくなる

物を少なくしておくことでホコリが少なくなり、掃除の手間も省ける為オススメです。部屋に物が多い状態だとホコリが多くなって掃除をする手間が増えてしまいます。そうすると面倒に感じて掃除を後回しにしがちにしてしまい、その結果、部屋の空気が汚れてしまいます。そこで部屋の物を少なくしておく事が大事になってきます。部屋の物を少なくしておく事でホコリが少なくなり、掃除の手間も少なくなります。そうすると**部屋の空気が綺麗な状態で保たれる様になり、結果的に睡眠の質が上がる事**に繋がります。

#### ・片付けのプレッシャーを無くす

これは特に**神経質な人・不安になりやすい人ほど効果がある**と言われています。

ベッド周りが散らかっていると気になってストレスを感じてしまい、睡眠の質が悪くなるという事が判明しています。これは片づけなきゃいけないというプレッシャーが睡眠の邪魔をしていると考えられます。部屋の物を少なくしておけば片付けのプレッシャーからも解放されて、リラックスして過ごす事が出来ます。



### ④目覚まし時計が鳴ったら1回で起きることを目標に

朝は目覚まし時計が鳴ったら、**1回で起きましょう**。スヌーズを使ったり、たくさんの目覚まし時計をかけたりすることは、睡眠の質を悪くするものです。目を開けたらすぐ、掛け布団を跳ね飛ばすと、寒さで目が覚めます。分かっているけどなかなかできないのが現状だと思いますが、西郷隆盛さんもやっていた薩摩式目覚まし法です。そして、**部屋の明かりをつけカーテンを開けて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされます**。ついつい目覚ましを止めて2度寝をしてしまう人も多いと思いますが、まずは2度寝をせずに1回で起きることを目標としましょう。

## 質の良い睡眠をとる方法(日中にできる)

### ・日の光を浴びる

起床直後に日の光を浴びることによって、体内時計がリセットされます。身体がしっかりと目覚めることによって、夜になると自然と体を休めようとするため、入眠しやすくなるでしょう。なお、夜は自宅の照明によって体内時計が乱れるため、夜になったら照明を暗くすることもポイントです。



### ・朝食はしっかり食べる

朝食は、体内時計の乱れを整える効果が期待できるだけでなく、血流を促進して身体や脳を目覚めさせる役割もあります。日中のパフォーマンスアップのためにも、朝食をしっかり食べることが大切です。

### ・適度な運動

軽いウォーキングやランニングといった運動を習慣化することによって、身体が疲れを感じるため、入眠直後に深い眠りにつけず。適度な運動により、脳の温度が一時的に上がることがポイントです。就寝前の3時間を目安に運動を行うことで、ベッドや布団に入ったタイミングで脳の温度が下がり、入眠しやすくなるでしょう。なお、就寝直前に運動をすると、脳が覚醒して深い眠りにつけなくなるため注意が必要です。

### ・自分に合った寝具を選ぶ

人間は寝ている間に汗をかくため、保温性や吸湿性が高く、保温性もある寝具を使いましょう。マットや布団は適度な硬さがあり身体が沈まないものや、掛け布団は軽いものを使います。枕は、肩や首に負荷がかかりにくい自分の体型に適した高さや硬さのものを使いましょう。

## 質の良い睡眠をとる方法（寝る前にできる）

### ・アルコール・夕食を早めに済ませる（就寝する3時間前）

アルコールは入眠効果が期待できますが、少しずつ脳が覚醒するため注意が必要です。

また、寝酒としてアルコールを摂取すると、アルコールの量が少しずつ増えてアルコール依存症になるというケースも珍しくありません。またアルコールは発汗作用や利尿作用があるため、深夜に覚醒しやすくなり睡眠の質の低下を招きます。さらに、**食べ物を消化するためには3時間ほどの時間がかかるため、早めに夕食を摂ったりアルコール摂取したりすること重要です**。帰宅が遅くなり夕食を食べる時間が遅くなってしまう場合には、夕方頃に軽食を取って、帰宅してからは少量の夕食を摂ると胃腸に負担がかかりにくく、質の良い睡眠をとることにつながるでしょう。



### ・カフェインはとらない

カフェインは、眠気覚ましとして有名です。カフェインは、摂取してからカフェインの効果を実感するまで15分～2時間と個人差があります。緑茶やコーヒーにはカフェインが含まれているだけでなく、気持ちを落ち着かせる効果も期待できますが、飲むタイミングに注意しなければなりません。**夜に緑茶やコーヒーを飲みたい場合には、デカフェ、カフェインレスのものを選びましょう。**

※**デカフェ**とは、カフェインを含む飲食物（コーヒーや紅茶等）からカフェインを除去したものです。また、カフェインを添加する飲食物（炭酸飲料やエナジードリンク等）に、カフェインを添加しないもの。

※**カフェインレス**とは、もともとカフェイン含有量が少ないもので、日本では90%以上を取り除いたものをいう。

[デカフェの効果はこんな人におすすめ！カフェインの魅力と欠点 | コーヒー日和（珈琲日和）\(coffee-day.jp\)](http://coffee-day.jp)

## ・ぬるめの入浴でゆったりと

質の良い睡眠をとるには、入浴をシャワーで済ませず湯船にを使ってリラックスすることが大切です。脳が覚醒していると寝付けなくなるため、リラックスした状態で布団やベッドに入れるよう、就寝の1時間前には38～40度程のお湯に浸かりましょう。

## ・考え事をしない

考え事は脳を興奮状態にしており、交感神経が活発な状態が続くことで入眠しづらくなる可能性が高いです。



## ・タバコを吸わない

タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、ニコチンは**アドレナリンを促進**することで交感神経を優位にしてしまいます。交感神経が優位になることで入眠しづらくなる可能性が高いです。

## ・室温、明るさを調整する

光の取り入れ方もポイントです。就寝時に部屋は暗くして、起床時には自然と日の光が入るような部屋にするのが理想だといえます。**寝室で厚めのカーテンや遮光カーテンを使っている場合はカーテンに隙間を開けると、夜は真っ暗になり朝になると自然と日の光が入ります。**さらに、寝室を清潔にすることも重要です。寝室は人の出入りが少なくホコリが蓄積しやすいため、こまめに掃除をするか空気清浄機を置くと良いでしょう。

## ・温かい飲み物を飲む（生姜湯、ホットミルク、甘酒など）

仕事や家事が忙しいと、運動をすることやゆっくり食事をするのが難しい日もあります。忙しい日や寝付けないときには、温かい飲み物を飲んで気持ちを落ち着かせつつ、体温を上げる方法がおすすめです。白湯やハーブティーを適度に温めて、ゆっくり飲みましょう。**白湯は内臓に負担がかからず、ハーブティーはリラックス効果があるため就寝前に飲むのにおすすめです。**

## ・ はちみつを食べる



意外と知られていない、はちみつの**美容効果**

### 1. 寝る1時間前のはちみつは睡眠を良くしてくれる

寝る1時間前に、**大さじ1杯**のはちみつを食べることは、成長ホルモンをしっかりと分泌させ、とても良い効果があります。食べ方はそのまま舐めたり、お湯に溶かして飲んでもいいです。成長ホルモンが分泌されると、体脂肪を燃やして体の修復作業が行われます。成長ホルモンを分泌するには、**脳に十分なエネルギー（ブドウ糖）が必要**になります。そこで、はちみつを寝る1時間前に摂ることで、ブドウ糖を補給できるのです。寝る前にはちみつを摂ることで、**睡眠時の成長ホルモンの分泌が円滑に行われ、体脂肪がしっかり燃焼**されます。しかし、ここでポイントなのは、加糖されていない純粋のはちみつを摂取することです。そして、はちみつは睡眠を助けるアイテムなので、睡眠を妨害するカフェインを夜に摂らないこと、普段の生活に糖分が加わるので、栄養バランスを考えることなどがあります。はちみつは睡眠を良くしてくれるアイテムです。

### 2. 砂糖よりもカロリーが低い

知らない方も多いかかもしれませんが、**はちみつは砂糖よりカロリーが低いです**。砂糖は100gあたり384Kcal、はちみつは100gあたり294Kcalと、低カロリーです。さらに甘さも砂糖より約1.4倍あると言われています。低カロリーで砂糖より甘さがあるので、少量で甘さを感じられます。さらに、はちみつは砂糖よりもGIが低いです。できるだけGIは低い方が脂肪を作りにくいので、はちみつを活用すると良いでしょう。

### 3. 豊富な栄養素

**はちみつは約40%がブドウ糖、約50%が果糖**からできていて、その他にも多くの栄養素が含まれています。ビタミンは、ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・ナイアシン。ミネラルは、ナトリウム・リン・鉄・カルシウム・カリウム・マグネシウム・銅・亜鉛・マンガン等多くの栄養素が含まれています。この栄養は実は花粉が関係しています。ミツバチたちは自分たちの食料として花の蜜と一緒に花粉も集めますが、それがはちみつに混じります。つまり、**豊富な栄養はミツバチが関係しているのです**。

#### 4. 疲労回復や高血圧予防、風邪の予防にも

ハチミツの主成分はぶどう糖と果糖で、構造が簡単な単糖類なので、体内に入ると短時間で腸壁から吸収されて血管に入り込み、胃腸に負担も掛からず栄養になります。このような内臓が弱っていて疲れが溜まっている時、スポーツなどの運動後の肉体疲労時に、**効率良く栄養を吸収することができ、急速な疲労回復が期待できます**。さらにカリウムを含むミネラル類も豊富に含まれているので、高血圧の予防に効果的であるといわれています。カリウムは自然の降圧薬と呼ばれ、余分な塩分を排出して、血圧を下げる効果が期待できます。

#### 5. 保存も使い方も簡単

はちみつは保存がものすごく簡単です。常温保存で大丈夫で、かつ賞味期限は2~3年。冷蔵保存は結晶化しやすいのでオススメできません。仮に冷蔵庫に入れて結晶化してしまったはちみつがあってもそのまま食べて問題ないです。しっかりと保存してあれば腐らないので、風味を気にしなければ何年も食べられます。できるだけ長く保存するためにも、一度舐めたスプーンを入れるなどはしない方がいいです。チューブタイプのはちみつは衛生的にも使いやすいです。保存だけでなく、使い方も簡単です。**砂糖の代わりに入れたり、お湯で薄めて飲んだり、いろいろと用途が豊富です**。



### ここに注意！

こんなに体によく、使い勝手がいいはちみつですが、何点か注意点があります。はちみつはナマモノなので、**1歳未満のお子様には食べさせてはいけません**。そして、甘くて栄養も多いからといって摂りすぎるのもNG。一日に大きめにスプーン2~3杯程度にしましょう。

[寝る前にはちみつ！？意外と知らない？5つのはちみつ美容効果 | byBirth PRESS](#)

## ・穏やかな音楽を聴く

質の良い睡眠をとるためには、**心身ともにリラックスさせることが重要**です。心身ともにリラックスさせるためには脳を休ませることが大切ですが、ベッドや布団の中で寝付けない方は脳を上手に休ませられていないといえるでしょう。脳が休めているかどうかを示すものが脳波であり、脳波のなかでも  $\alpha$  波と呼ばれる状態は脳が休んでいるときに見られる波形です。**穏やかな音楽は  $\alpha$  波を発生させる効果があるため、就寝前に穏やかな音楽を聴くことによって脳を休ませると、質の良い睡眠につながります。**



## ・目元を温める

就寝前に目元を温めるとリラックス効果があり、スムーズに入眠できるでしょう。また、目元を 40 度ほどで温めることで、目元だけではなく手足の血行が促進されます。**手足から放熱することで、入眠時に深い眠りにつけることもメリットです。**

## ・ストレッチをする(就寝する 1 時間前)

寝る前のストレッチは、**心身の緊張をほぐし、寝つきがよくなるうれしい効果があります。**筋肉を緩めることで血流がよくなるといった身体的な効果に加え、リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。頑張るストレッチは逆効果です。ゆっくりのんびり、自分の気持ちの良いところを探しながらストレッチを行ってみましょう。

### 睡眠に効果のあるストレッチ

#### ・股関節の周りをほぐす

このストレッチは冷えやむくみの解消、血流改善などにも効果が期待できます。

#### ・手の力を抜いてリラックス

身体の緊張・疲れをとり、抗重力筋を休ませるストレッチです。

緊張で縮まっていた身体をほぐし、深い呼吸・リラックスにつなげましょう。



## ・裸足で寝る & 靴下は脱ぐ

特に冷え性の人は寒くて寝られないために、靴下を履いて寝ようと思いますが、それは**逆効果**です。靴下を履いて寝たりすることはやめましょう。少なくとも寝る直前までに脱いで下さい。入眠には、手足から熱を逃がすために皮膚体温が低くなる必要がありますが、靴下をはくと足に熱がこもり、熱が逃げません。冷え性の方は、マッサージや靴下を履くことで足を十分に温めた後、靴下を脱いでください。入浴後足が冷えないようにするためには、掛布団などで足に密着させず覆うことを進めます。靴下よりも効果的で入浴同様の効果が期待できる”足湯”も効果的です。入浴と異なり、深部体温を上げるのではなく、「熱放散のアプローチ」なので、寝る直前に行っても大丈夫です。

## ・スマホ（電子機器）を排除する

つい就寝前も携帯や PC を触ってしまいがちですが、短い波長のブルーライトを浴びることで、覚醒度を上げ、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの分泌が抑えられ、眠りにくくなってしまうため、**スマホやパソコンなど（LED が使用されている電子機器類）を就寝前に触るのを控えましょう。**

ブルーライトを軽減する夜間モードに設定して使用しても、スマホの操作により脳が覚醒し、寝る準備が整いません。腹ただしいメールや、気になるメールを一通開けるだけで朝まで眠れないこともあります。また、全体的に日本の家庭・レストランなどは照明が明るすぎる傾向があるため、暖色系の間接照明で空間を照らすように切り替えるとより睡眠に適した空間になります。枕元の照明をつけたまま寝る人もいますが、実験的には一般的な夜行（約 10 ルクス）でもメラトニンの合成阻害を引き起こすため、フットライトや離れたところでの小さな間接照明などにするのが適切です。

質の良い睡眠をとるため実際にしていることもアンケートで答えていただきました。

- ①寝る前にスマートフォン・パソコン等を見ない
- ②音楽を聴いて癒される
- ③軽い運動をする
- ④アロマを焚く
- ⑤毎日湯船につかる
- ⑥寝具を快適なものにする
- ⑦楽な姿勢で寝る・体の緊張を解く
- ⑧睡眠薬を飲む
- ⑨ヤクルト 1000 を飲む
- ⑩スマートフォンのスクリーンタイム機能と  
スマートホーム化による消灯時間の設定



一番多かったのは①のスマートフォン・パソコン等を見ない、でした。

ブルーライトなど寝る前に見ると睡眠影響してしまうので、質の良い睡眠をとりたい時に簡単にできることなので、ぜひ試してみてください。

入浴剤やアロマや睡眠薬等、次のページからおすすめの商品を紹介しています。どの商品が良いか困っている方は、参考にしてみてください。

**自宅でできる対策をして睡眠の質を向上させましょう！**

# 睡眠の質を高めるグッズ

## 1. 入浴剤



### 入浴剤と睡眠の関係

結論から言えば、入浴剤で睡眠の質を上げることは可能です。

実際に論文でも入浴剤を使って睡眠の質が上がることは証明されています。

#### 【論文】

健康な男女 198 名を集め入浴習慣(浴槽浴頻度・入浴剤使用頻度等)についての調査を行った。その結果、浴槽浴の頻度が高い人は緊張・不安などの状態が低い事が判明。さらに入浴剤を使用している人は主観的な健康感・睡眠の質が高いという事が分かった。

[入浴習慣と身体・心理状況との関連](#)

### 入浴剤はグッスリ眠る為の必需品



入浴剤を使うと・・・

グッスリ眠れる!

男女198人を集めた実験でも、  
日ごろから入浴剤を使っている人は  
睡眠の質が高い事が判明!

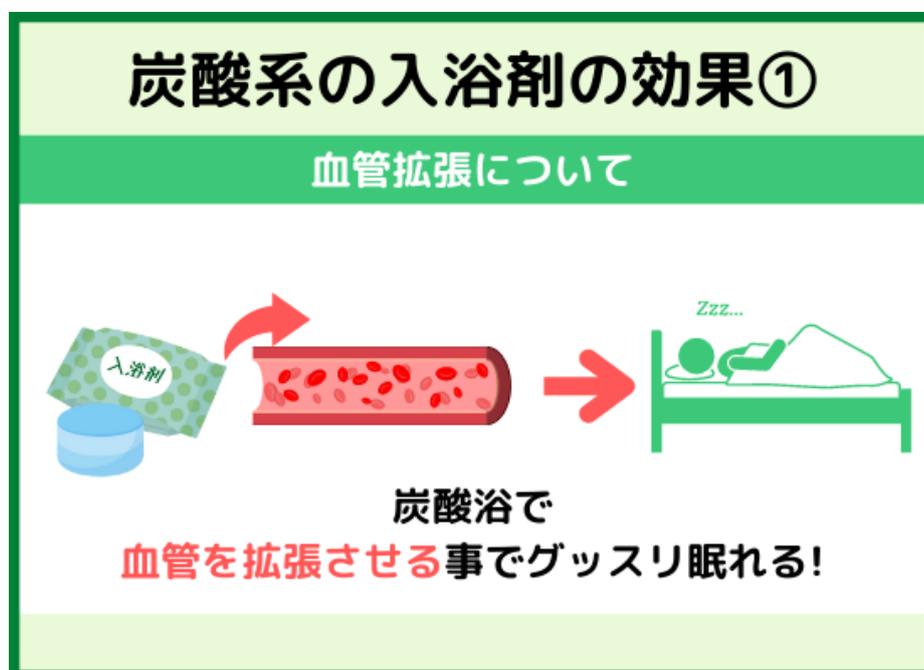
## 睡眠の質を高める入浴剤3選

### ①炭酸ガス系の入浴剤

入浴剤には無機塩類や薬用植物類など複数の種類がありますが、疲れを取り、よく眠れるようにしたいという場合には炭酸ガス系の入浴剤が一番おすすめです。お風呂に入れるとしゅわしゅわと泡が広がり、全身の血行を良くしてくれる効果があります。また、**血管拡張の効果、自律神経を整える効果**があります。

#### 血管拡張の効果

血管が拡張することで、**深部体温を大きく上昇させる**ことができます。この深部体温を上昇させる効果が質の良い睡眠の為のポイントになります。ざっくりと解説すると深部体温を低下させると人は眠気が来るようになっています。深部体温を低下させるには入浴等で体温を上げる事が重要です。ですがここで炭酸浴を活用すれば血管拡張の効果により、**普通に入浴するよりも大きく深部体温を上昇させる**事ができます。実際に実験でも、証明されているため**冷え性で眠れなくて悩んでいる人**にもおすすめです。



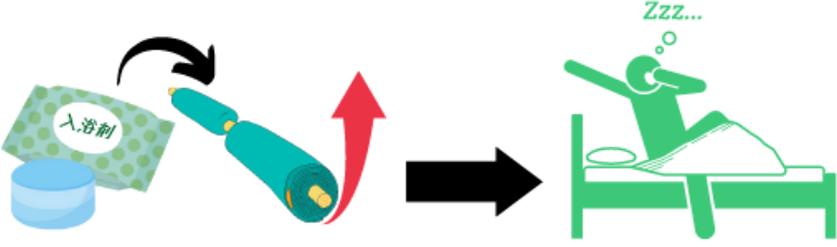
## 自律神経を整える効果

【論文】炭酸浴を利用すると、浴後15分ぐらいで副交感神経が活発化する事が判明しました。副交感神経が活発化すると心身がリラックスするようになり、寝るのに適した状態になります。副交感神経を活性化させてリラックス状態になると自然に眠気 comes 来ようになり、スムーズに入眠する事が出来ます。その結果、寝つきが良くなりグッスリ眠る事に繋がります。

[人工炭酸泉の基礎と医学的効果・美容効果](#)

### 炭酸系の入浴剤の効果②

自律神経を整えて、副交感神経を活性化させる



副交感神経を活性化させてリラックス。  
そのお陰で寝つきが良くなる!

## 炭酸ガス系を使った実際の商品

### ・フラワーバスフィザー

花の形がとてもおしゃれで、色も6種類あり、お花の甘い香りで浴室を満たすことができます。誕生日やちょっとしたプレゼントなどにもおすすめです。



charley

105円

### ・温泡入浴剤 炭酸湯 こだわりゆず

温泡（おんぼう）の入浴剤は年代を問わず多くの人に愛用されている入浴剤。お風呂に入れるとしゅわしゅわと泡が浮かび上がるとともに、ゆずの香りも漂ってきます。血行を促進して肩こり解消にも役立ちます。



アース製薬

631円

## ・ BARTH 入浴剤

SNS で「すごくよく疲れが取れる」と話題沸騰したという BARTH。中性重炭酸泉というキメの細かな気泡を使用した特別な技術を使用しており、あかぎれや肌のひびなどにも効果があり、血行を活発にしてくれます。重炭素入浴法で日々の疲れを癒し、快眠に繋がしましょう。



株式会社 TWO

1袋 30錠入り 2750円

9錠入り 990円

## ・ 薬用発泡入浴剤 4種の香り

温浴効果を高めて肩こり・疲労の解消に役立つくれる薬用発泡入浴剤がこちら。ラベンダー、ゆず、森、ローズという、リラックスできること間違いなしな香りが取り揃えられており、効能と共に香りも楽しむことができます。こちらの商品はまとめ買い用の大容量パックになっているので、これを買っておけばしばらく新しいものを買わずに済みます◎



ライオンケミカル株式会社

1箱 12錠入り 673円

## ・「花王 バブ」

もはや入浴剤の中では最も有名であると言っても過言ではない「花王 バブ」。今まで使ったことがある方も多いのではないのでしょうか。バブも血行促進や肩こりなどに効果があり、疲労を回復してよく眠れるようにしてくれます。9種類ものさまざまな香りが楽しめるのも嬉しいポイントです。



花王株式会社  
1箱 2788円

バブ 薬用入浴剤 9種類×8錠

[睡眠の質を高める入浴剤 5選！自分に合うおすすめ選び方も合わせて紹介 | カガリユウ | G-Ranking+ \(gpoint.co.jp\)](#)

## ②バスソルト

バスソルトとは、ミネラルを多く含む天然塩に、精油やハーブなどを混ぜて作った入浴剤です。保温効果バスソルトは特に保温効果が高い入浴剤です。というのもバスソルトには塩化ナトリウム等の塩類が豊富に含まれており、この塩類が体の表面に膜を作り放熱を防いでくれます。この効果のお陰で湯冷めしにくくなり、**体がポカポカした状態（保温効果）が続く**という訳です。その結果、寝つきがよくなり、お風呂から上がった後も普段よりポカポカし、かなりリラックスして眠ることができます。

## バスソルトを使った実際の商品例

### ・マグバス薬用エプソムソルト



五洲薬品株式会社 1袋 1320円

### ③薬湯（やくとう）

睡眠に効果のある薬湯の効能は**温熱効果**です。名前の通り**体が温まる効果**です。温熱効果で体を温めると血行を促進する事ができます。血行を促進する事で睡眠に大事な深部体温の変化の効果を上げる事に繋がり、結果的に睡眠の質がアップするという事です。



ちなみに温浴効果を高めてくれる成分としてオススメされているのが、**トウキ・オウバク・チンピ**の3つです。

薬湯を試してみるならこの3つが含まれている物を使ってみると良いでしょう。

## 薬湯を使った実際の商品例



株式会社  
オリジナル 891円



株式会社 つむら 637円  
※この薬湯には先ほどおすすめの成分としてあげた  
「トウキ」が含まれています

## まとめ

入浴剤はグッスリ眠る為のキーアイテム!

### 睡眠に良い入浴剤3種類



**炭酸系入浴剤**  
血管拡張の効果  
自律神経を整える効果



**バスソルト**  
保温効果



**薬湯**  
温熱効果による  
血行促進

さら湯(まだ誰も入っていないまっさらなお風呂)の状態に入るよりも睡眠の質が上がりやすいため時間がない方は積極的に入浴剤を使ってみると良いでしょう!

## 2. アロマオイル

心地よい香りで心も体もリラックスし、副交感神経を優位にさせます。

嗅覚は、感情とも関わりがあるといわれています。アロマの香りは、気持ちを落ち着けたときやリラックスしたいときなどに効果的です。睡眠の質を改善したい人には、寝る前にアロマを活用することをおすすめします。

### アロマオイルによってもたらされる作用

- ・鎮静作用
- ・リフレッシュ作用
- ・鎮痛作用
- ・消毒作用
- ・美肌作用

リラックス効果を持つアロマオイルの成分を取り入れることで、就寝前に気分を落ち着けることができます。

### アロマテラピー(エッセンシャルオイル)の特徴

「香りを嗅ぐ」というだけでも人体に効果があるということです。

自律神経の中枢である視床下部にダイレクトに働きかけるので、自律神経のバランスが整い、脳や身体の緊張をほぐしてリラックスすることができます。

### アロマオイル、精油、エッセンシャルオイルの違い

アロマオイル	香りのするオイルの総称。 アロマオイルには、天然と合成がある。
精油	自然の植物から抽出した香りのエッセンス。 100%天然成分
エッセンシャルオイル	精油を英語でエッセンシャルオイルという。 つまり、精油 = エッセンシャルオイル

## 快適な睡眠におすすめのアロマ7選

### 1. ラベンダー

代表的なアロマオイルといえば、ラベンダーです。

ラベンダーの香りには、鎮静作用や自律神経のバランスを整える作用があり、

副交感神経が優位になることによる安眠効果が期待できます。

ストレスで緊張した心と体をリラックスさせます。



### 2. オレンジ・スイート

柑橘系アロマの代表格です。

神経の緊張を緩めてリラックスさせ、

ストレスによるイライラの解消や質の高い睡眠に効果があります。

誰からも愛される甘くフルーティーな香りで明るく前向きな気持ちに導く作用もあります。



### 3. イラン・イラン

「花の中の花」という意味の名前の通り、濃厚な甘さを持つエキゾチックな芳しい香りが特徴です。鎮静作用や抗うつ作用に優れ、ストレスや緊張から解放し、幸福感をもたらしてくれます。誘眠作用も持ち、眠れないときにも効果的です。ただし香りが強いので、ほのかに香らせるのがポイントです。オレンジスイートなどのブレンドに1滴加えるのもおすすめ。相乗効果が期待できます。



### 4. ベルガモット

爽やかな柑橘系の香りの中に優しく甘い香りを持ち合わせる、落ち着きのある上品な香りが特徴的です。「自然の抗うつ剤」といわれるほど明るく前向きにさせてくれるアロマです。同じ柑橘系のオレンジ・スイート同様に鎮静作用、消化促進作用を持つほか、抗菌作用により、にきびや吹き出ものといった肌トラブルを改善します。ストレスで心も肌もダメージを受けていると感じた時に使用したいアロマオイルです。



## 5. ゼラニウム

ローズに似たフローラルな香りが特徴です。ゼラニウムには心と体に起こるさまざまな**バランスの乱れを整える働き**があるといわれています。自律神経やホルモン分泌のバランスを回復させて、精神的なストレスから現れる不調や**女性特有の症状を和らげてくれます**。リラックス、デトックスの効果があります。



## 6. カモミール・ローマン

**緊張やイライラを取り除き安らぎを与えてくれます**。

神経をリラックスさせてくれるので、中々眠れないと感じる時などにも良いといわれています。頭痛や筋肉痛、神経痛などの痛みを和らげる作用があります

## 7. クラリセージ

不安や憂鬱な心を和らげ、幸福感を与えてくれます。女性ホルモン調整、血圧降下、制汗、収れんなどホルモンバランスを整えてくれるので **PMS と呼ばれる月経前症候群や、生理不順、更年期の症状にも役立つ**といわれています。マッサージオイルとしておなか回りなどにマッサージすると良いでしょう。

# アロマオイルの実際の商品例



10 ml 849円



50 ml 980円

### 3. ホワイトノイズマシン

7種のホワイトノイズ、7種のファン音と10種の自然音が用意されています。

ホワイトノイズとは、分かりやすく言うと、テレビの砂嵐の「ザーーッ」という音です。

自然音には、小鳥のさえずり、海の波打ち音、汽車の音などがあります。

#### 【使い方】

1. お好みのサウンドや音楽を選択し、スリープミックスを作成します。
2. いつの間にか、リラックスした状態や深い眠りへ
3. 起きると、リフレッシュしていてより良い気分。
4. 何度でも、いつでも繰り返しましょう！



外から聞こえるサイレンのような大きな音はもちろんですが、ドアを開け閉めする小さな音でも目が覚めてしまうことがあると思います。そんなお悩みも、ホワイトノイズが解決してくれます。ホワイトノイズは様々な周波数の音を同じ強さでミックスしているので、突然の物音もかき消すことができます。

**睡眠時だけでなく、集中力をアップしたいときにも役立ちます。**

## 4. アイマスク

アイマスクは、夜間の就寝時はもちろん、日中に仮眠したいタイミングでも使えるアイテムです。人間の目は、閉じていても光を感知するので、アイマスクで光を遮断することで睡眠の質を高められます。

テレビやスマホ、パソコン画面の見過ぎによる、目の疲れを感じたときにアイマスクを活用することで、光を遮断でき、目の筋肉を休ませることができます。より効果を高めるには蒸気であたためる**ホットアイマスク**を使うといいでしょう。

温めることによって目とその周辺の血管を広げ、凝った筋肉をやわらげてたまった疲労物質を流すことができます。また、マイボーム腺の油分の分泌を促進させ、眼の疲れを癒します。

### 【アイマスクの選び方】

睡眠用アイマスクを選ぶ際は、以下のポイントに注意して選ぶようにしましょう。

1. 目的に合わせて、アイマスクのタイプを選ぶ
2. 目元や鼻まわりにフィットするものを選ぶ
3. 便利な付属機能もチェックしよう



## アイマスクの効果 4 選

アイマスクを使うことで、さまざまな効果を得られます。眼精疲労の解消やドライアイの緩和、睡眠の質向上、特に女性に関心の高い目元の美容効果も期待できます。

### ①眼精疲労の解消

アイマスクを使うことによって得られる、**最大の効果は、眼精疲労の解消**です。眼精疲労の原因の1つは、近くのを長時間見ることによる毛細体筋の固まりです。長時間パソコンやスマートフォンを見ることの多い現代人は、眼精疲労になりやすいです。そんな眼精疲労への対策として有効なのが、アイマスクの使用です。目の周りを温めることで、血行が良くなり毛細体筋をほぐします。

## ②ドライアイの緩和

涙の不足や質の変化によって生じる**ドライアイ**の対策にも、アイマスクは有効です。アイマスクには**目元を冷やすタイプ**と**温めるタイプ**がありますが、ドライアイに効果的なのは**温めるタイプ**が効果的です。目の周りを温めることで、脂の分泌が促進されます。そして分泌された脂が眼球の表面を覆い、カバーしてくれます。これにより涙が蒸発するのを防ぐため、ドライアイを緩和することができます。

## ③目元の美容効果

目元のケアを行いたいときも、アイマスクの使用をおすすめします。ホットアイマスクなどで目元を温めることで、血行が良くなり老廃物を排出しやすくなります。また、血行促進は、**目のクマ解消**にも役立ってくれます。

## ④睡眠の質が向上

温める・冷やす等の機能がないアイマスクでも、身体にうれしい効果を期待できます。遮光性の高いアイマスクは、外部からの光を遮断してくれます。アイマスクを使うことで、眠りの質の向上が進めます。光の刺激がないと、体内では睡眠の質をコントロールするホルモン「**メラトニン**」の分泌量が増えます。十分なメラトニンが分泌されると、**血圧・ブドウ糖値・体温が低下し、普段の眠りがより上質なものになります。**

<https://360life.shinyusha.co.jp/articles/-/16335>

## おすすめのアイマスク

### ①めぐリズム 蒸気でホットアイマスク

働き続けた目をあったか蒸気で包み込むアイマスクです。心地よい蒸気が目と目もとを温かく包み込み、はりつめた気分をほぐします。**快適時間約 20 分。**

天然エッセンシャルオイルを贅沢にブレンドした、眠る前に心地よい**ラベンダーの香り**。ほっと落ち着きたい気分の日におすすめです。



花王株式会社

12枚 1,080円

<https://www.kao.com/jp/products/megrhythm/4901301260901/>

## ②脳波×AI ヘルステックウェアラブル快眠デバイス

### スマートアイマスク LUUNA

LUUNA は、リアルタイムで睡眠中の脳波をモニタリング・測定して搭載された AI 機械学習機能によってあなたの睡眠にマッチした音楽を作り出し、良い睡眠を総合的にサポートするヘルステックウェアラブルアイマスクです。

寝つきが悪い、日中、特に昼食後どうしても眠くなり仕事や勉強に集中できない、いくら寝ても寝不足、疲労感が取れない。LUUNA はこのような時に使っていただきたいスマートアイマスクです。

### LUUNA 3つの特徴

#### 1. 脳波-AI ミュージック Brainwaive-AI Music

あなたの脳波に併せてあなただけのリラクゼーション音楽を作り、奏でることで心地よい寝つきと安眠をサポートします。

#### 2. スマートボリュームコントロール SmartVolume Control

睡眠ステージに合わせて音楽の音量を自動調整、うとうと眠くなると徐々に音楽の音量が小さくなり、スッキリ起きられるタイミングで徐々に音量が大きくなります。

#### 3. スマートウェイクアップ smart Wake-Up

2種類の睡眠モード「睡眠」「仮眠」利用時、最も起きやすいタイミングであなたを起こします。



ウェザリー・ジャパン株式会社

18,480 円

<https://item.rakuten.co.jp/sleeptracker/luuna/>

### ③リラックス湯たぽんほぐれる温蒸気目もと用・小豆セラミックたっぷり蒸気繰り返し使える

電子レンジでチンするだけで心地よい温かさが約5分続きます(室温や使用環境により 持続時間は異なります)。あずきとセラミックによるたっぷり蒸気が目もと全体を包み込み一日働いた目を奥までじんわり温めることで、気分までほぐれていきます。

ほどよく重みがあり、目もとにフィットするラウンド形状タイプです。365回繰り返し使えます。リラックス湯たぽんの首・肩用もありますのであわせて使うのもおすすめです。



白元アース株式会社  
768円

<https://osusume.mynavi.jp/articles/3246/>

## 睡眠の質と食事

朝ご飯を抜いたり、毎食一品で済ませていたりなど、偏った生活を送っていませんか。不規則な食事は、健康面だけでなく睡眠の質をも低下させます。

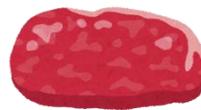
規則正しい食生活で身体のリズムを整えることはもちろんですが、睡眠の質を高めるには**食べる食材や食べ方を意識すること**も大切です。食べるものや食べ方によって、睡眠の質が大きく変わります。

### 睡眠の質を向上させる食品



#### 乳製品・青魚・大豆・バナナ・玄米

玄米、肉類、チーズや牛乳などの乳製品、カツオやマグロなどの青魚、豆腐や納豆などの大豆加工食品、バナナなどがあげられます。多くの食べ物から取ることができるので、毎日摂取することは難しくはないのですが、特に意識して摂取すると睡眠の質向上に繋がります。



#### 肉・魚介類

肉類や魚介類に多く含まれる**グリシン**という栄養素が睡眠の向上に繋がります。

例えば**エビやウニ**などはグリシンが豊富に含まれています。グリシンを売りにしたサプリメントも多数あるので、サプリメントで補うこともできます。

#### 発芽玄米

発芽玄米も睡眠の質向上に役立ちます。**ギャバ**という栄養素を含んでいるためです。



#### ひじき・昆布・わかめ

ひじきや昆布、わかめなどの海藻や豆腐、納豆などの大豆加工食品、魚介類も実は睡眠の質向上に繋がります。

#### チョコレート

カカオ豆に含まれるカカオマスポリフェノールは**抗酸化作用による動脈硬化などの予防、疲労回復、ストレス解消、脂肪燃焼**などの効果が期待できます。トマトでも出てきた抗酸化作用、疲労回復に加えストレス解消で質の良い睡眠を支えてくれます。

## ◎おすすめの市販のチョコレート

### メンタルバランスチョコレート GABA フォースリープ<まろやかミルク>

睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）を高める機能が報告されている GABA（ $\gamma$ -アミノ酪酸）を3粒に100mg配合しています。ゆったりとした気持ちになれる、まろやかなミルク味のチョコレートです。



江崎グリコ株式会社

12個入りで店頭価格は大体 200 円ほどです。

## 深部体温を下げる食品

夜ぐっすり寝るためには、体を冷やす食品を食べることをお勧めします。例えば、冷やしトマト。体を冷やす性質のある食材を冷やして食べればより体温が下がりやすく、効果的です。ほかの野菜や果物では、大雑把に**旬が夏のもの・葉物野菜・水分量の多いもの・南国での栽培が適しているもの**が該当しやすいです。他には、**白砂糖や蕎麦、蒟蒻、牛乳、緑茶**などがあります。

また物理的に、よく冷えた清涼飲料水や氷、アイスなども体を冷やすものに該当します。

## その他

**東洋の漢方薬**や、**西洋のカノコソウやカモミール**などのハーブがあります。

その効果の詳細な検証はされていないこともありますが、何百年と使用され今や世界中で認知されていること自体が、ある程度の効果がある証拠だといえます。

<https://comeon-house.jp/fromhouse/09/index.html>

## 睡眠の質向上を促す食品に含まれる栄養素

### トリプトファン

トリプトファンは**乳製品・青魚**などに含まれます。体内では生存できないため食べ物から摂取しなくてはならない**必須アミノ酸の一種**です。そんなトリプトファンは睡眠の質向上のためにもっとも重要な栄養素といっても過言ではありません。なぜならトリプトファンは睡眠の質向上の鍵を握っていると言われていて、セロトニンや、メラトニンを作るものとなるからです。**セロトニン**は脳内で働く神経伝達物質の一種で、**精神や感情の働きを落ち着ける・和らげる効果があります**。**メラトニン**はホルモンの一種で、**覚醒と睡眠を切り替える作用があります**。このメラトニンもまた、トリプトファンから体内で合成されます。

トリプトファンは睡眠のリズムを作るセロトニンやメラトニンの合成に必要な**必須アミノ酸**です。トリプトファンは体内では合成することができないので、しっかり食事から摂取することが重要です。

### グリシン

グリシンは**肉類・魚類**に含まれる、**アミノ酸の一種**で、赤血球や肝臓における重要な役割を担っています。グリシンは身体の末端部分の血流量を増やして深部体温、つまりは内蔵の熱量を下げる働きがあります。深部体温の低下は、睡眠の質を上げることにつながると言われているので、グリシンの摂取によって睡眠の質向上を期待することができます。また、グリシンには**睡眠を深くする効果**があり、グリシンを摂取することによってノンレム睡眠のなかで最も深い睡眠である、**徐波睡眠**に速やかに到達します。

グリシンは牛スジや豚足、手羽先といった**動物性コラーゲン**や、エビやホタテといった**魚介類**に特に多く含まれていますが、これらの食品の毎日の摂取は難しいことも多いので、サプリメントで摂取するのが効率的です。また、体温を下げて寝つきを良くする効果をもつグリシンは夕食時や就寝前に摂取するのがおすすめです。

### GABA

**発芽玄米**にも GABA という栄養が含まれています。GABA もまた**アミノ酸の一種**で、脳や脊髄などの中枢で働く神経伝達物質となっています。GABA には**抗ストレスや、神経の興奮を静める作用**があります。そのため、GABA を摂取することによって、睡眠の質向上を見込むことができます。

多くの睡眠薬に GABA の作用を強める成分が配合されていることから、睡眠における重要性が分かります。

GABA の摂取量の目安については、リラックス効果やストレス軽減効果を得るには、30mg～100mg が有効とされています。100mg ほどになると食品から摂取するには多すぎる場合があるので、**サプリメント**を活用するのがおすすめです。また最近では、GABA の量を増やして **特定保健用食品**とした、チョコレートや緑茶なども買えるようになりました。

GABA は食品からでも摂取することができますが、基本的に自分の体内で合成させることが大切です。GABA は、身体に取り込まれたタンパク質が体内において分解され、**L グルタミン**というアミノ酸になり、その後 **L グルタミン**が **L グルタミン酸**に変わり、最後に L グルタミン酸が**酵素の働きによって GABA に変わる**ことで生まれます。GABA を体内で合成させるには、タンパク質を含む食品とビタミン B6 を含む食品を食べると良いでしょう。

## アミノ酸

**必須アミノ酸、特にトリプトファンはセロトニンの生成に不可欠な栄養素です。**セロトニンが正常に分泌されれば睡眠の質はおのずと改善されます。乳製品に豊富に含まれています。アミノ酸はたんぱく質が分解したものです。朝にたんぱく質の多い食事をしておくとうまいとされています。分解されたたんぱく質がアミノ酸に変化し、その中にトリプトファンも含まれているので、睡眠改善には効果的です。

## テアニン

テアニンも**アミノ酸の一種**です。テアニンはお茶に豊富に含まれています。お茶には覚醒物質カフェインも含まれているので、夜飲むと寝られなくなるという人も多いと思います。それを避けるには、お茶を**低温**にて抽出しましょう。**テアニンは低温に反応します。**逆に高温には渋味成分タンニンが反応します。低温抽出したお茶は、苦みがなく、まろやかな甘みのあるものになります。リラックス効果があり、睡眠の質も向上することが分かっています。

## マグネシウム

マグネシウムは**必須ミネラル**の1つで、**ひじき・昆布・わかめ**などに含まれます。体内の様々な酵素を活性化して生体の維持に寄与しています。

マグネシウムの不足もまた、睡眠障害が起こってしまう原因の1つとなっています。マグネシウムは、先述したメラトニンの他、**レニン**という睡眠に関係するホルモンの働きに関わっていると言われています。

## ビタミン B1

ビタミン B 1 は、神経を沈静化しイライラや不安などのストレスから解放してくれるので、安眠に役立つビタミンです。また疲労回復効果安眠と睡眠中の回復を促してくれます。

## 睡眠サポートサプリの選び方

### ①グリシンや GABA など、悩みに合う成分を選ぶ

- ・寝つきの悪さが気になる人なら、**グリシン**がおすすめ
- ・朝すっきりおきたいなら、**テアニン**や**オルニチン**に注目
- ・ストレスを感じているなら **GABA**
- ・生活リズムの乱れを感じるなら **ラフマ葉エキス**



### ②形状や価格をチェック。飲みやすさ、続けやすさを確認

固形で摂取したい人にはタブレットタイプが、水に溶かして飲みたい人にはパウダータイプが向いています。より手軽に飲みたい場合はドリンクタイプや、水がなくても口の中で溶かせるフィルムタイプを選びましょう。

初めて睡眠サポートサプリを飲むなら、無理なく続けられる安い賞品や、お試し感覚で買える少量の賞品を選ぶのがおすすめです。医薬品である**睡眠剤の価格は、保険が適用されて1回の服用あたりの金額が100円以下になるものが多い**です。

そのため、継続して睡眠サプリを摂取することをお考えの場合、**毎日飲むとしても1ヶ月で3000円以下**であればコストパフォーマンス的にも問題ありません。

### ③機能性表示食品・GMP 認定工場品を選択

品質にこだわりたいなら、機能性表示食品を選びましょう。事業者が国のルールに基づいて、安全性・機能性に**科学的根拠があることを消費者庁長官に届けたもの**です。

製造・品質管理の厳しい基準をクリアした、GMP 認定工場が製造する商品を選ぶのもおすすめです。また、国内製・海外製に関わらず、保存料・着色料といった**添加物の有無もチェック**して選ぶといいでしょう。

[https://my-best.com/15411?utm\\_campaign=choice\\_detail&utm\\_medium=organic&utm\\_source=fq\\_rich\\_result#choice](https://my-best.com/15411?utm_campaign=choice_detail&utm_medium=organic&utm_source=fq_rich_result#choice)

# おすすめのサプリメント

## ①GABA 配合の睡眠サポートサプリメント

睡眠の質向上の・すっきりとした目覚めをサポートします。

機能性関与分 **GABA** を 100mg 配合しています。GABA は、一時的な疲労感やストレスを感じている方の眠りの質（眠りの深さ）の向上に役立つ機能、すっきりとした目覚めをサポートする機能、一時的に落ち込んだ気分を前向きにする（積極的な気分にする、生き生きとした気分にする、やる気にするなどの）機能、デスクワークなどの精神的ストレスがかかる作業によって生じる一時的な疲労感を緩和する機能、血圧が高めの方の血圧を低下させる機能が報告されています。



株式会社フロムココロ  
1袋 5,980円

<https://www.fromcocoro.com/products/suimin/?advc=slhp01>

## ②グリナ

このグリナには速やかに深い眠りをもたらす効果のある”グリシン”というアミノ酸が3000mg配合されています。2015年には日本睡眠学会でも発表され、自然な眠りをもたらす点が多く、多くの専門家に高く評価されている成分です。グリナを摂取することで約2倍の速さで深い眠りに到達することが試験でも実証されています。

グリナは消費者庁に届け出た機能性表示食品です。人の臨床試験による科学的根拠に基づいて、その機能性を表示しています。実際にグリナを飲んだ人のうち85%はその効果を実感しているそうです。

ちなみに睡眠サポートサプリメント売上 NO.1 と多くの人から支持されているグリナは、睡眠のためのサプリメントとしては、日本初の機能性表示食品でもあります。



機能性表示食品

味の素株式会社

5,560 円

<https://direct.ajinomoto.co.jp/sp/cp/ag019cp/index.html>

### ③シンデレラスリープ ボタニカル

シンデレラスリープ ボタニカルには、ラフマ由来ヒペロシド、ラフマ由来イソクエルシトリンが含まれており、この成分には睡眠の質の向上に役立つことが報告されています。また、機能性表示食品として受理された健康食品です。品質・衛生管理基準の高い国内 GMP 認定工場にて、厚生労働省の GMP ガイドラインを遵守して製造しているため安心して飲むことができます。

シンデレラスリープ ボタニカルは、機能性表示食品で 5 冠達成もしており、継続して飲みやすい製品です。また、女性に優しい 10 種類のハーブ、3 種の和漢成分、イソフラボンも配合されています。



株式会社 ZEROPLUS

60 個入り 6,480 円

<https://www.kusurinomadoguchi.com/column/articles/sleep-supplements-pickup/>

## 避けておく方が良い食習慣

### 食べてすぐ寝る

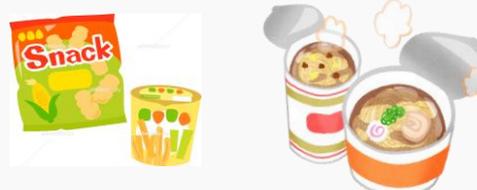
夜、眠るまでに 3 時間以上の余裕があるときでも、消化が悪いものを食べるのは避けましょう。胃で食べ物が消化されて腸へ送られるまでの時間を、**胃内停滞時間**といいます。

食べ物 100 グラム当たりの胃内停滞時間は、**果物が 1～1.5 時間、野菜は 2～2.5 時間、ご飯やパン、めん類で 2.5～3 時間**です。一方、**揚げ物やステーキ**は、胃の中に **4 時間以上**も残ってしまいます。日本人は、夜にごちそうを食べる習慣があります。しかし、**質の良い睡眠**を求めるなら、夕食は消化の良い炭水化物を中心として、タンパク質や脂肪分は少なめにすることが勧められます。



### 夕食を食べない

ダイエットなどで夕食を抜く人もいるかと思いますが、夜中にお腹が空いて夜食を食べてしまったり、空腹感により眠れなくなってしまうことがあります。実際夕食を抜くと、食欲が増大し、さらに覚醒して眠れなくなる可能性が高くなるとされています。この現象には、**オレキシン**というホルモンが関与しています。夕食を食べないと、脳の視床下部では、オレキシン神経細胞（オレキシンを放出する神経細胞）がオレキシンを放出し、また自身が持つオレキシン受容体でオレキシンの作用を高めオレキシン神経活動が高い状態に保たれます。食欲増進及び覚醒促進の効果をもつオレキシンが活性化している状態では、覚醒が維持されるために眠りにくくなります。また、オレキシンは、交感神経の活発化や体温上昇も引き起こすため、自律神経の乱れを生じあらゆる不調を招く恐れがあります。夕食は食べるべきですが、食べすぎは消化により時間が掛り胃もたれになりやすいため、**寝る 2 時間前までを目安に腹 8 分目に抑えること**をお勧めします。また、水分の取りすぎは、利尿作用を強めて、谷中で目が覚めやすくなるので気を付けてください。



### 夜食にインスタント

インスタント食品やスナック菓子、レトルト食品、練り製品を食べたり、清涼飲料水を飲んだりすると、気持ちが高ぶって眠れなくなることがあります。これらの食品には、変質を防ぐために**リン酸塩**が多く含まれています。

リン酸塩は亜鉛の吸収を妨ぎ、**カルシウムの排泄を増やします**。亜鉛やカルシウムが不足すると、気持ちが安定せず、イライラしたり落ち込んだりします。その結果、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなり、**睡眠の質が悪くなります**。

## 夕食に消化が悪いもの

食事をしてお腹がふくると、眠くなります。これは、**満腹ホルモン**と呼ばれる**レプチン**などの働きによるものです。また、昼食後の眠気は、**生体リズムによる眠気のピークが午後2~4時頃**にあることも影響しています。

しかし、夕食後すぐに眠ると、**夜の睡眠の質が悪くなります**。胃腸が盛んに働いているあいだは、深く眠れないからです。理想的には夕食の後、3時間ほどあけてから眠るようにしましょう。そのころには消化も一段落して、眠りやすくなります。夜遅くまで仕事をしていて、眠る直前にやっと夕食をとっている人は、**分食**がお勧めです。夕方にパンやおにぎりなどを少し食べておいて、深夜の食事量を減らす方法です。こうするとグッスリ眠りやすく、翌朝の胃もたれも軽くなります。

## 就寝前のお酒

寝酒は日本だけでなく、欧米などでも親しまれています。眠れないときに、**日本人の2~3割**が寝酒を飲んでます。これは、睡眠薬を飲む人よりも多く、世界的に見ても高い割合です。アルコールを飲むと、寝つきが良くなるのは確かです。しかし、**時間とともにアルコールが分解されて**、血液中のアルコールの濃度が低くなると、**覚醒効果が現れる**からです。また、アルコールは睡眠中の尿の量を増やします。そのため、トイレに行きたくなくて目が覚めやすく、睡眠がこま切れになってしまいます。さらに、眠るためにアルコールを飲んでると、**だんだんお酒に強くなって飲む量が増え、アルコール依存症**になる危険もあります。

## 就寝前のカフェイン

眠る前には、コーヒーやお茶を飲まないようにしている人がいます。これらに含まれている**カフェイン**が、寝つきを悪くしているからです。カフェインは、脳の中にたまってきた**眠物質**の働きをブロックして、眠気を感じなくさせる働きがあります。ちょっと小腹がすいたときにチョコレートを食べたり、寒い時期にホットココアを飲んだりしていませんか。これらのカカオ豆からできた飲食物にも、**カフェイン**が含まれているので、夜遅くは控えたほうが無難でしょう。

また、眠る前に今日の疲れをとろうと思って飲む栄養ドリンクにも、注意が必要です。栄養ドリンクには覚醒度を高めるために、カフェインが入っているものが多いからです。就寝前に飲むなら、**カフェインレスの栄養ドリンク**を選んでください。

## ノンカフェイン タウリン入りドリンク



### 特徴

- ・日常生活における栄養不良に伴う身体不調の改善・予防
- ・寝付きが悪い・眠りが浅い・目覚めが悪い、二日酔いに伴う食欲の低下・だるさ
- ・疲労の回復・予防

発売元 イオン株式会社

118 円

<https://www.topvalu.net/items/detail/4549741651547/>

## 睡眠に効果的な食事のコツ

### バランスの良い食事を心がける

食事はバランス良くとるように気をつけ、**偏った食事は控えましょう**。睡眠に良いとされる食材ばかりを食べる、などといった食生活で摂取される栄養素に偏りが生じてしまうと、身体や精神に不調をきたす恐れがあるので要注意です。



### 食事はゆっくりよく噛んで食べる

食事をするときにはできるだけよく噛んで、ゆっくりとるようにしましょう。よく噛んで食べることで、栄養素の吸収が促されます。また、糖質を含むものは、ゆっくり食べることで血糖値が上がりにくくなります。早食いをすると血糖値を急激に上昇させ、覚醒ホルモンのオレキシンの分泌も低下してしまうので、食後の急な眠気につながるとされています。眠気による午後遅くの居眠りや夕食後すぐの就寝は、睡眠の質を下げてしまいます。他にも、**夕食をよく噛んでゆっくり食べると、満腹中枢を刺激して満足感を得られやすく**、その後の就寝前の間食を防ぐこともできるので、睡眠の質の低下や肥満のリスクを減らすことができます。できれば、1回の食事には最低でも15分程度の時間をとるようにすると良いでしょう。

### 食事の効果を意識する（プラセボ効果）

**プラセボ効果（プラシーボ効果）**とは**偽薬効果**とも呼ばれ、有効成分が入っていない偽の薬を飲んでも、まるで本物の薬のような効果が表れることをいいます。詳しいメカニズムは解明されていませんが、一般的に**プラセボ効果は思い込みや期待感からの暗示によるもの**と言われています。

テレビ等のメディアで「〇〇を食べると精がつく！」などといった情報を見て、実際にその食品を食べてみると元気が湧いてきた、というような体験をしたことがある方いるのではないのでしょうか。そのような体験には、ある種のプラセボ効果が働いている可能性があるかもしれません。プラセボ効果にはネガティブな効果もあり、「この薬を飲んで効くわけがない」と思って飲むと、本当に効果があるものでも表れにくくなることもあると言われています。食事においては、「これを食べてよく寝られるわけがない」と思いながら食べるよりも、「これを食べると、寝つきが良くなって深く眠られる」と意識しながら食べると、より良い効果を得ることができるかもしれません。

## 足りない栄養素はサプリメントで補うのも栄養おすすめ

いくら睡眠に良い栄養素とはいっても、毎日それらの栄養素をバランス良く含む食事をとることは難しいですし、献立等を考えるのも面倒と思う方も多いでしょう。その場合は、**サプリメント等で足りない栄養素を補うこともおすすめです**。一般には「寝つきが良くなる」「疲れが取れにくい人へ」といった、睡眠の悩みや目的に応じたサプリメントも多いので、それを選んでみるのもよいでしょう。なお、これらのサプリメントを選ぶ際は、原材料や含有成分等の表示や、注意点をよく読むようにすることが大切です。

<https://somnus.jp/sleep-labo/article/good-food-for-sleep>

# 不眠症



**不眠症**とは、睡眠障害の代表といえる疾患で、**入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害**などの睡眠問題が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。

**成人の約30%が不眠症状を有しており**、約10%は不眠症に罹患しているといわれています。医療費の増加、生産性の低下、交通事故の増加などの様々な人的及び社会経済的損失をもたらすことが報告され、社会問題となっています。不眠が続くことで不眠恐怖となり、さらに悪化を招いています。

**不眠症の症状**は、**入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害**の4つ

入眠障害



夜になかなか寝付けない

中途覚醒



夜中、何度も目が覚める

早朝覚醒



眠ったはずなのに、  
眠った満足感がない

熟眠障害



朝早く目が覚めてしまう

痛み・かゆみ、腎疾患、心疾患、糖尿病、高血圧、呼吸器疾患 などもある

生活習慣を整えても1カ月以上にわたり不眠状態が続き、日中の眠気、倦怠感や集中力低下、意欲や食欲の低下、抑うつ、めまいなど、体や心に不調が現れ、日常生活に支障をきたすことがあります。

## 不眠の原因

**身体的なもの、物理的なもの、精神的なもの、うつ病など**の精神疾患や薬の副作用によるものなどがあげられます。

### ・体調不良などの身体的な原因

風邪や腹痛、頭痛など体調を崩す原因が他にあり、その結果不眠症になっているケースです。この場合、不眠症の原因となっている病気や症状の治療を行うことで不眠症が改善されることがあります

### ・環境の変化や時差などの物理的な原因

引っ越しや転職、より身近な部分では枕を変えた・部屋が暑い・工事の音がうるさい・部屋が明るいなど些細な日常生活の中での環境の変化や、旅行による時差ボケなどが原因になっている不眠症です。

### ・ストレスなど精神的な原因

悩みやイライラ、緊張などストレスで心に負担がかかり、眠れなくなってしまう場合があります。この状態が長く続くと、不眠が慢性化してしまい不眠症となってしまいます。

### ・うつ病などの精神疾患や薬の副作用が原因

うつ病などの精神疾患が原因による不眠です。うつ病にかかっている場合、同時に不眠症の症状が出ている場合も珍しくありません。また、うつ病の治療薬の副作用として不眠になってしまう場合があります。

## 《年齢とともに中途覚醒と早朝覚醒が増える理由》

高齢になると…

### 【中途覚醒】

- ・生理的に眠りが浅くなりやすい
- ・閉塞性睡眠時無呼吸症候群や周期性四肢運動のために眠りが浅くなり、分断される
- ・夜間にトイレが近くなる

### 【早朝覚醒】

- ・生活時間帯が前倒しになり、夜早くから眠くなり、朝早く目が覚める
- ・日中の運動量が減るので労力も少なく、睡眠が長く続かない

## 《高血圧や糖尿病と不眠症の意外な関係》

例えば高血圧では**交感神経（からだの諸機能を活発にする神経）が興奮しているため、睡眠が妨げられます**。糖尿病では高血糖に伴う多飲や頻尿、合併症の神経障害によるしびれ・痛みが眠りを妨げます。肥満やメタボリックシンドロームでも、交感神経の興奮による不眠症や、睡眠時無呼吸による睡眠障害（不眠症とはやや異なります）の頻度が高くなります。

重要なことは、**不眠症を治療すると、血圧や血糖値のコントロールも良くなるという点です**。睡眠を十分とることで交感神経が落ち着き、ストレスホルモンの分泌も抑えられるため、と考えられています。不眠症を治療し高血圧や糖尿病を防ごうという研究も行われています。食事・運動療法をベースに薬を追加するのが今の生活習慣病治療の基本ですが、そのうち「食事・運動・睡眠、最後に薬」といわれるようになるかもしれません。

## 日常生活を送る上で出てくる影響

- ・ 集中力、記憶力、注意力、判断力の低下
- ・ ソワソワ感・焦燥感
- ・ 日中の眠気
- ・ やる気が出ない
- ・ 仕事や運転中のミス
- ・ 緊張、頭痛、胃腸の違和感などの身体症状
- ・ 倦怠感あるいは不定愁訴



## 治療法、改善方法

不眠症の治療は「**非薬物療法**」と「**薬物療法**」に分かれますが、一番大切なのは「**非薬物療法**」です。

### 「**非薬物療法**」での改善方法

#### ・ 適度な運動

なるべく定期的に運動しましょう。

適度な有酸素運動をすれば寝つきやすくなり、睡眠が深くなります。



#### ・ 寝室環境

快適な就床環境のもとでは、夜中の目覚めは減ります。

音対策のために絨毯を敷く、ドアをきっちり閉める、遮光カーテンを用いるなどの対策も手助けとなります。

寝室を快適な温度に保ちましょう。暑過ぎたり寒過ぎたりすれば、睡眠の妨げとなります。寝床では本を読んだりせず、寝床は眠るためだけに使いましょう。**寝床＝眠る場所**という意識付けも重要です。

## ・睡眠時間

睡眠時間にこだわりすぎないようにしましょう。

睡眠時間には、個人差があることに加え、年齢を重ねるにつれ睡眠時間は短くなるといわれております、25歳時の平均睡眠時間は7時間に対し、65歳時では6時間程度まで短縮されるといわれております。

**重要なのは睡眠時間ではなく、日中に眠気が残らないこと**です。睡眠時間が短くても日中に眠くなければ問題ありません。



## ・規則正しい食生活

規則正しい食生活をして、**空腹のまま寝ないように**しましょう。

空腹で寝ると睡眠は妨げられます。

睡眠前に軽食（特に炭水化物）を取ると睡眠の助けになることがあります。脂っこいものや胃もたれする食べ物を就寝前に取るのは避けましょう。

## ・就寝前の水分

就寝前に**水分を取り過ぎないように**しましょう。夜中のトイレ回数が減ります。脳梗塞や狭心症などの血液循環に問題のある方は主治医の指示に従ってください。

## ・カフェイン

就寝前の4時間前からは**カフェインの入ったものは取らないように**しましょう。

カフェインの入った飲料や食べ物（日本茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコレートなど）を取ると、寝つきにくくなったり、夜中に目が覚めやすくなったり、睡眠が浅くなったりします。



## ・就寝前の飲酒

眠るための飲酒は**逆効果**です。

アルコールを飲むと一時的に寝つきが良くなりますが、徐々に効果は弱まり、夜中に目が覚めやすくなります。深い眠りも減ってしまいます。

## ・就寝前の喫煙

夜は喫煙を避けましょう。**ニコチンには神経刺激作用**があります。

## ・寝床での考え事

昼間の悩みを寝床に持っていかないようにしましょう。

自分の問題に取り組んだり、翌日の行動について計画したりするのは、翌日にしましょう。心配した状態では、寝つくのが難しくなりますし、寝ても浅い眠りになってしまいます。

## ・起床

毎朝、同じ時刻に起床しましょう。体に一定のリズムが身に付きます。

**朝、起きたら太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされます。**体内時計がリセットされると、その約 14 時間後からメラトニンというホルモンが体内で分泌され、睡眠が促されます。

## 薬物治療



- ・今すぐ不眠症を改善しないと生活に支障が出てくる
- ・生活改善をいろいろ試してきたけれど、どうしても不眠症を改善できない
- ・仕事や家族の関係で生活リズムを整えることができず、不眠症が苦しい

といった場合は、薬を用いた治療が行われます。

また、不眠症治療のゴールは、「薬に頼らずとも十分な睡眠が得られるようになることである」という認識を持ち、睡眠薬の服用量は最小限に抑えること、及び服用量を徐々に減らしていき、最終的には睡眠薬の服用がゼロになるようにします。

# 治療薬

大きく分けて「GABA 受容体作動薬」「メラトニン受容体作動薬」「オレキシン受容体作動薬」の3種類に分かれています。



睡眠薬の種類	睡眠薬の特徴	メリット	デメリット	代表的な薬剤
<b>GABA 受容体作動薬</b>	脳の興奮を抑える GABA(ガンマアミノ酪酸)という神経伝達物質の働きを促すことにより、脳の活動を休ませて眠りへと導きます。薬が効き始める時間、薬の効果が続く時間により使い分けられます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安症状も改善される</li> <li>・効果の強さも強いことが多い</li> <li>・効果実感が短時間で得られやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・依存性が出やすい</li> <li>・連用すると耐性が生じることがある</li> <li>・連用すると反跳性不眠になることがある</li> </ul>	マイスリー® (ゾルピデム) ルネスタ® (エスゾピクロン) ハルシオン® (トリアゾラム) レンドルミン® (プロチゾラム) デパス® (エチゾラム) サイレース® (フルニトラゼパム) ネルボン® (ニトラゼパム)
<b>メラトニン 受容体作動薬</b>	脳内には、メラトニンという体内時計の調節をするホルモンがあります。この薬は、このメラトニンが作用する部分を刺激することにより、体内時計を整え、睡眠を促します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然な眠りを促す</li> <li>・耐性や依存性も非常に少ない</li> <li>・中途覚醒や熟眠障害に効果的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・即効性がない(2週間くらい必要)</li> <li>・まれに眠気が残り、頭痛が出ることがある</li> </ul>	ロゼレム® (ラメルテオン)
<b>オレキシン 受容体作動薬</b>	脳内には、オレキシンという覚醒を維持する物質があります。この薬は、脳内でのオレキシンの働きを弱めることにより、睡眠を促します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然な眠りを促す</li> <li>・即効性も期待しつつ徐々に効果も上昇</li> <li>・耐性や依存性も GABA 系よりも少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悪夢を見ることがある</li> <li>・頭痛や眠気が残ることがある</li> </ul>	ベルソムラ® (スボレキサント)

病名一覧－睡眠総合ケアクリニック代々木

<https://www.somnology.com/disorder>

不眠症と薬 | 医療コラム－新百合ヶ丘総合病院」

[https://www.shinyuri-](https://www.shinyuri-hospital.com/column/pharmacist/column_pharm_03.html#:~:text=%E4%B8%8D%E7%9C%A0%E7%97%87%E3%81%AE%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%81%AF,%E3%81%AE%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%82%92%E8%A1%8C%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82)

[hospital.com/column/pharmacist/column\\_pharm\\_03.html#:~:text=%E4%B8%8D%E7%9C%A0%E7%97%87%E3%81%AE%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%81%AF,%E3%81%AE%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%82%92%E8%A1%8C%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82](https://www.shinyuri-hospital.com/column/pharmacist/column_pharm_03.html#:~:text=%E4%B8%8D%E7%9C%A0%E7%97%87%E3%81%AE%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%81%AF,%E3%81%AE%E6%B2%BB%E7%99%82%E3%82%92%E8%A1%8C%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82)

不眠症・睡眠障害の治し方や改善方法・薬物治療について解説

<https://soujinkai.or.jp/himawariNaiHifu/insomnia/>

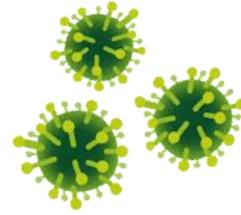
『不眠症』ってどんな病気？ - 日本臨床内科医会

<https://www.japha.jp/general/byoki/insomnia.html>

不眠症の原因、影響について | 日本橋茅場町 心療内科 精神科 茅場町こころのケアクリニック

<https://www.kk-c.com/sinryo/fumin01.html>

# コロナ不眠



2020 年初に**新型コロナウイルス（COVID-19）感染症**が世界的に広がり、日本でも 2020 年 4 月から約 2 ヶ月に渡り緊急事態宣言という、過去に例のない生活習慣の急激な変化を余儀なくされました。そのため、多くの方が新型コロナウイルスへの不安・生活習慣の変化から多大なストレスを感じざるを得ない状態になりました。緊急事態宣言解除後も、新型コロナウイルス（COVID-19）感染は完全には収束せず、新型コロナウイルスの感染拡大を抑えながら日常生活を維持する“with コロナ”時代の中、以前とは違う**“新しい生活様式”**を送らざるを得なくなりました。

日常生活だけでなく、リモートワークや遠隔授業（オンライン学習）の導入など仕事や学業にも大きな変化がおき、多くの方が日々ストレスを感じながら生活するようになりました。このストレスや生活習慣の変化から、「寝付けない」「途中で目が覚めやすくなった」「眠りが浅い気がする」と睡眠に悩む方が増えてきております。また、**コロナ禍での生活変化によるストレスに加え、心身の休養である「睡眠」が十分に取れない”不眠”が続くことで精神的な疲労が蓄積し、不安感や抑うつ気分、意欲低下（何もしたくない）といった”うつ状態”の原因になる**こともあります。

## 眠れない原因

- ・ 新型コロナウイルス感染症の不安、恐怖
- ・ 外出できないストレス
- ・ 仕事、経営面の問題
- ・ 家事の負担増加
- ・ 定着していた生活習慣と仕事のスケジュールの乱れ
- ・ 独居者や高齢者の孤独感の増大



在宅勤務の方が多く、外出を自粛せざるを得ない環境になっています。ストレス発散の機会が減り、気分が滅入ることが、十分に考えられます。

経済が停滞することから、会社に勤めている人は、減給、解雇などの不安があります。

一方、経営者の場合は、資金繰り、雇用関係などの調整が必要となることから、ストレスが増大します。

その結果、**寝つきが悪い、途中で目が覚める、浅い眠りなどの睡眠障害**が出現することが予想されます。

## 睡眠時間が短いとコロナにかかりやすい？

成人で睡眠時間が **6.5～8 時間が最も健康被害が少ないとされています**。睡眠時間にこだわりすぎはいけませんが、睡眠不足は免疫力（自然免疫）を低下させます。ある研究では、平均睡眠時間が 7 時間未満の成人は、8 時間以上の成人に比べて **約 3 倍** 風邪に罹患しやすいことがわかっています。コロナウイルスはもともと風邪のウイルスですから、十分な質の良い睡眠は新型コロナウイルス感染予防に有効であることが推測されます。



## コロナ不眠の対処法

- ・ 就寝時刻と起床時刻を一定にしましょう
- ・ 午前中に光を浴びましょう
- ・ 定期的な運動を日中に行いましょう
- ・ 日記を書くなど、ストレスを振り返る時間を短い時間（15 分程度）を作りましょう。

- ・ **SNS、ZOOM** などを利用して家族や友人と交流しましょう。



社会的な関わりは、**オキシトシン**というホルモンの分泌を増やしストレスを軽減します。（但し、**SNS** のやりすぎには注意。）

- ・ ワイドショーを見るのをやめましょう（コロナウイルスに関するニュースに触れすぎないようにしましょう）
- ・ ベッドにスマホなど電子機器は持ち込まないようにしましょう
- ・ 寝る前には**読書**や**ヨガ**などリラックスできる活動を取り入れましょう

育児をしている家庭では

- ・ 家族が協力して育児に関与しましょう。
- ・ 子どもの規則正しい睡眠時間を維持しましょう（そのために子どもに運動をさせましょう。）
- ・ 子どもだけでなく自分が楽しめる活動も少しは持ちましょう。

**なぜ、コロナ禍で眠れなくなるのか、「コロナ不眠」について**

<https://omotesando-sleep.com/news/1900>

**新型コロナウイルス感染症と睡眠障害の関係とは？**

<https://banno-clinic.biz/new-coronavirus-sleep/>

**コロナと睡眠障害 - 十三メンタルクリニック**

<https://juso-mental.com/covid-19-sleep-problem>

# 過眠症



**過眠症**とは、「**日中に過度な眠気がある**」ことをいい、特別に過眠症状を示す病気を「**過眠症**」と呼びます。原因は実にさまざまです。「過眠症」という病気そのものだけでなく、他の病気の一症状として「過眠」が現れることもあります。また季節など環境的な要因も考えられます。まずは過眠症状の強さや頻度、持続時間、睡眠時間の長さや質、時間帯のパターン、日常的に摂取している物質の影響、身体や心に関わる病、眠気以外の病気に伴う症状(随伴症状)などをみていく必要があります。

## 過眠症の症状は、

**ナルコレプシー、特発性過眠症、反復過眠症**が主な3つの症状



## ナルコレプシー

ナルコレプシーは耐え難い睡眠欲求の出現と、食事中や歩行中など、**通常眠ることがない状況での居眠り（睡眠発作）を特徴とする慢性の睡眠障害です**。状況によらず起きていることが難しくなり突然居眠りが生じるため、日常生活が著しく妨げられます。数分から十数分程度の短い居眠りの後に覚醒し、目覚めた後はすっきりした感覚が得られることを特徴とします。多くは思春期に発症した後から、徐々に症状が進展し、数年かけて症状が出そろう長期間持続します。

ナルコレプシーは、**情動脱力発作（カタプレキシー）と呼ばれる筋緊張の一時的な消失を伴うことがあります**。大笑い、驚き、怒りなどの強い感情を引き金として突然生じ、数秒から数分で自然に回復します。脱力の程度は様々で、呂律が回りにくいといった体の一部に生じる脱力感から、完全に床に崩れ落ちる脱力まで、多様な形をとります。そのほか、寝入りばなもしくは目覚めた時に、体を動かさず声を出せない状態が数秒から数分続く睡眠麻痺や、人や動物が寝室にいるかのように感じる幻覚などの、レム睡眠への移行に関する異常症状が出現することもナルコレプシーの特徴です。

**日本の一般人口での有病率は0.16～0.59%にみられる病気で、10歳代で発症することが多い疾患です。**

## 特発性過眠症

ナルコレプシーと同様に、日中の過剰な眠気と居眠りを特徴とし、夜間の睡眠時間が長い（10 時間以上）タイプと睡眠時間が通常のタイプがあります。居眠りは1 時間以上と比較的長く、目が覚めた時にすっきり感が乏しいことも特徴です。カタプレキシーはみられず、睡眠麻痺、幻覚はナルコレプシーに比べ頻度は低く、レム睡眠に関わる異常もナルコレプシーに比べ目立ちません。そのほか、起床困難、頭痛、起立性調節障害、失神などの自律神経症状を伴う場合があります。発症時期の特定が難しいことが多く、症状は長期間持続することが多いですが、一部で自然に改善する症例も報告されています。発症は10～20 歳代で、有病率はナルコレプシーよりやや少ないと推測されています。

## 反復性過眠症

1 日に20 時間近く眠り続ける過眠期（数日から数週間）と症状が消失する間欠期を繰り返す特徴をもっている睡眠障害です。過眠期には、摂食の異常（過食あるいは食欲の低下）、性欲の亢進、認知と行動の障害を伴うことがあります。非常に稀な病気であり、治療法が確立されてないので難病と言えます。

## ナルコレプシーと特発性過眠症の違い

	ナルコレプシー	特発性過眠症
眠気	耐え難い、発作的に起こる	1 日中弱い眠気が続く
居眠りの時間	短い（5～20 分）	長い（数時間）
居眠り後の変化	すっきりする	なし
夜間の睡眠	中途覚醒が多い	中途覚醒は少ない
総睡眠時間	基準値範囲内	長い傾向がある

## 過眠症の原因

### 1.睡眠不足

### 2.睡眠の質の低下を起こす環境

→睡眠に適さない音、光、温度、湿度、寝具など

### 3.摂取物質の影響

→アルコール、カフェイン離脱、抗アレルギー薬、睡眠薬など

### 4.身体疾患

→花粉症、脳血管疾患、頭部外傷、全身性炎症疾患、甲状腺機能低下症など

### 5.心理的ストレス、精神疾患

→緊張感、不安・抑うつ気分、不眠症、うつ病、双極性障害など

### 6.睡眠の質の低下を起こす疾患（睡眠障害）

→睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群、周期性四肢運動障害

### 7.概日リズム睡眠・覚醒障害

1～3 は日常生活を改善することで現状がよくなることがある範囲、4 以下は何らかの病気の兆候である可能性が高く、一度ドクターと相談した方がよいでしょう。  
**特に危険な作業や運転を行なう場合に強い眠気があると大事故につながりかねません。** 医療機関(睡眠専門外来など)の受診をお勧めします。

## 治療法

### 生活習慣の見直し

- ・十分な睡眠時間を確保しておく
- ・規則正しい就寝・起床時間を守る
- ・仮眠、昼寝は 20 分程度とする
- ・嗜好品（カフェイン、ニコチン）を避ける



### 薬物療法

基本的には眠気の対症療法です。中枢神経刺激薬でもあるモディオダールによる治療を行います。モディオダールの内服によって、覚醒の維持する力が増し、日中の活動がしやすくなり、疲労感及び眠気が解消します。主な副作用は、頭痛と吐き気です。薬の依存性、副作用などを慎重に経過をみながら、粘り強く治療を行っていく方向性です。

**中枢性過眠症 - 国立精神・神経医療研究センター（NCNP）**

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/sleep-medicine/hypersomnia/index.html#:~:text=%E3%81%A9%E3%82%93%E3%81%AA%E7%97%85%E6%B0%97%EF%BC%9F,%E7%97%87%EF%BC%89%E3%81%8C%E5%90%AB%E3%81%BE%E3%82%8C%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82>

**しっかり寝ても眠い……これって過眠症？ | 済生会**

<https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/hypersomnia/>

**過眠症はどんな病気ですか - 阪野クリニック**

<https://banno-clinic.biz/hypersomnia/>

# ムズムズ脚症候群（レストレスレッグス症候群）

ムズムズ脚症候群はレストレスレッグス症候群（RLS）とも呼ばれ、じっと座ったり横になったりすると、主に脚（人によっては脚だけではなく腰や背中、腕や手に症状が現れる場合もあります。）にムズムズする、ぴりぴりする、かゆみ、痛みなどの強い不快感が現れる症状です。特に夕方から夜間にかけて症状があらわれるケースが多く、睡眠障害の原因にもなりやすい病気です。また日常の座ったままやじっとした姿勢の活動を阻害されるため放置していると日常生活に大きな影響を及ぼします。この結果、副次的症状として昼間の疲労感を引き起こします。

自覚症状としてはじっとした姿勢や横になったりしていると主に下肢の部分に（人によっては、脚のみならず腰から背中やまた腕や手など全身にまで現れる）「ムズムズする」・「じっとしていられない」・「痒い」だけでなく、「ピンでなぞられているような」・「針で刺すような」・「火照るような」・「蟻やミミズなどの虫が這っているような」などの異様な感覚が現われ、時には「振動」のような感覚まで感じたりする場合があります。また「激しい痛み」を感じるなどさまざまです。この苦しさは「脚の中に手を突っ込んでかき回したいぐらい苦しい」と表現する患者さんもいて、特有の辛さがあります。

## ムズムズ脚症候群の症状

ムズムズ脚症候群には、4つの特徴的な自覚症状があります。

### 1.脚の不快感のため、脚を動かしたくてたまらなくなる

脚の表面ではなく深部に不快感があります。両脚に不快感が出ることが多いですが、片方しか出ない場合もあります。進行すると、脚以外にも症状があらわれることもあります。



### 2.安静にして、横になったり座ったりしていると症状があらわれる、または強くなる

横になったり、座ったりして数分から1時間以内に症状が出てくる場合が多く、長時間座っていられなくなり、仕事や学業に集中できなかつたり、電車や飛行機に乗ることに苦痛を感じる場合もあります。

### 3.脚を動かすと、不快な感覚が軽くなる

足を叩いたり、さすったり、歩いたりするなど脚を動かすと、その間は症状が軽くなったり、治まったりします。**身体はどこかを動かしていれば症状が軽くなるのも特徴です。運動を止めると症状が再発することが多いです。**

### 4.夕方から夜にかけて症状が強くなる

**夕方から夜になると症状が現れたり、強くなる傾向があります。**1日の中で時間帯により、症状の強さが変化するのが特徴です。  
進行すると昼間に症状があらわれることがあります。

## ムズムズ脚症候群の原因

**ムズムズ脚症候群の原因はまだ明らかにはなっていませんが、有力な説として脳内の神経伝達物質の1つであるドーパミンの機能障害や鉄が関与していると言われています。**

ドーパミンは、さまざまな運動機能を潤滑にする働きをします。また鉄はドーパミンを作る過程で欠かすことのできない物質です。その鉄の不足によりドーパミンがうまく合成されないことで症状を引き起こすのではないかと考えられています。

ムズムズ脚症候群は、原因がはっきりわからないもの（一次性）と、他の病気や薬などが原因となって起こるもの（二次性）に分けられます。**二次性の原因としては、慢性腎不全（特に透析中）、鉄欠乏性貧血、妊娠、糖尿病、パーキンソン病、関節リウマチなどが挙げられます。**

**治療が必要だと考えられる人は約200万人いるとされています。**欧米人に比べると日本人には比較的少ないと言われていますが、それでも人口の2～5%（※1）の潜在患者が存在すると言われています。その中でも日常生活に支障をきたし治療が必要だと考えられる人は約200万人いると推定されます。

ムズムズ脚症候群はまれに小児にもみられますが、**主に40歳以上の中老年の方に多く、男性に比べて女性の患者さんの割合が多いと報告されています。**

さらに不眠症患者の10人に1人の割合でむずむず脚症候群の患者さんがいるとも言われています。

## 治療方法

ムズムズ脚症候群の原因のひとつとして鉄分の不足が考えられます。症状が軽い場合は、食事による鉄分の補給やカフェイン・ニコチン・アルコールを控えるなど、日常生活を改善することで症状がおさまる場合もあります。また、症状に応じて薬による治療を行う場合もあります。



### 1.日常生活改善

#### ●カフェインやアルコール、喫煙を避ける

コーヒー・紅茶・緑茶などに含まれるカフェインは脚の不快感を強くするだけでなく、眠りを浅くすることがあるので、できるだけ摂取を控えるようにしましょう。アルコールや過度の喫煙も症状を悪化させることが知られています。

#### ●鉄分を補充し、バランスの良い食事

鉄欠乏が症状を引き起こす原因のひとつと考えられていますので、鉄分豊富なレバーやホウレンソウ、あさり、いわしなどを積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。また、サプリメントで鉄分を補給することも効果的です。

#### ●ストレッチやマッサージを習慣にする

規則正しい生活を心がけ、ウォーキングなどの軽い運動をするとよいでしょう。また、就寝前にストレッチやマッサージなどで筋肉をほぐすことも効果的です。

●シャワーや入浴による温熱刺激 温熱刺激により、ムズムズ脚症候群の症状が軽減されるとされています。適切なお湯の温度は個人差があるため、症状が軽くなる温度を日々チェックしましょう。

### 2.薬物療法

#### ●鉄剤

鉄不足がむずむず脚症候群の原因となっている場合は、鉄剤を服用します。

### ●ドパミン系薬剤

ドパミンの伝達機能を改善する働きがあります。飲み薬のプラミペキソールと、貼り薬のロチゴチンの2種類があります。

ドパミン系薬剤は、使いすぎると、ムズムズ脚症候群の症状が脚だけでなく手に広がったり、胸のむかつき、吐き気などの副作用が現れることがあります。睡眠障害に詳しい専門医のもとで、適切な方法で薬を使用することが重要です。

### ●非ドパミン系薬剤

神経に直接作用して症状を和らげる働きがあります。飲み薬のガパペンチンエナカルビルを使用します。**非ドパミン系薬剤だけでは十分な治療効果が現れない場合や、痛みが強い場合に、ドパミン系薬剤と併用する場合があります。**ただし、腎機能が低下している場合は使えないことがあります。

### むずむず脚症候群

<https://www.tawara-clinic.com/disease/restless-leg-syndrome/>

### 眠れない！むずむず脚症候群。特徴や起こりやすい人、治療法

[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_940.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_940.html)

## 周期性四肢運動障害（PLMD）

睡眠中に足のピクツキが周期的に出現して、睡眠が浅くなったり、目が覚めたりする睡眠障害です。熟睡感の低下、昼間の眠気、疲労を引き起こし、日常生活に支障をきたします。むずむず脚症候群に合併することが多く、睡眠関連運動障害の一種です。加齢にともない増加する睡眠障害の一つですが、**本人は眠っているときの脚の動きについて自覚しないことが多いです**。家族やベッドパートナーに指摘されて初めて気づくこともあります。



### 周期性四肢運動障害の症状

脚や腕がピクピク動いたり、跳ねたりといった特徴的な症状が一定の周期を持って現れます。

これらの症状は夜間の睡眠中に現れるもので、**本人がその症状に気付いていないということもあります**。

この症状は脚に生じることが多く、20～60秒ごとに0.5秒～5秒程度繰り返し引き起こされます。具体的には脚の親指や足首を甲の方向へ反らせる背屈や、膝関節を曲げる屈曲動作が主体となっています。

### 周期性四肢運動障害の原因

むずむず脚症候群と同様に周期性四肢運動障害の原因は不明です。ですが、以下のような人に起こりやすいとされています。

- ・ 特定の薬剤（字アズパムなどのベンゾジアゼピン系薬剤など）の使用を中止した人
- ・ 刺激物（カフェインや中枢刺激薬など）や特定の抗うつ薬を使用している人
- ・ 鉄欠乏症がある人
- ・ 妊娠中の人
- ・ 重度の慢性腎臓病または慢性肝疾患がある人
- ・ 糖尿病がある人
- ・ 多発硬化症やパーキンソン病のどの神経疾患がある人

## 周期性四肢運動障害の診断方法

周期性四肢運動障害の診断は、自覚症状で判定されるむずむず脚症候群と異なり、客観的に脚がどのくらい動いているか、**終夜睡眠ポリグラフ検査**を行い診断します。病院に一晩泊って、睡眠障害を調べる検査です。検査中は、あなたの脚の動きについてビデオ撮影を行います。動画の記録を行い、診断の参考所見として活用します。

## ムズムズ脚症候群との関係

周期性四肢運動障害(PLMD)とムズムズ脚症候群(RLS)には密接な関係があると考えられています。ムズムズ脚症候群(RLS)を発症している人の約8割以上は周期性四肢運動障害(PLMD)であるということが指摘されています。ただし周期性四肢運動障害(PLMD)を発症する人を調べてみると、ムズムズ脚症候群(RLS)を発症している人は多くありません。



## 周期性四肢運動障害はうつ病を誘発する？

周期性四肢運動障害(PLMD)は、**本人がその病気に気付かずに、うつ病を誘発し発症させてしまうことがあります。**

睡眠中に脚や腕がピクピクしたり、素早く跳ね上がったりしてしまう症状が現れるために、どうしても睡眠の妨げになってしまい、ぐっすりと眠れなくなってしまいます。

そのため睡眠不足となり、昼間の眠気を誘発するほどになってしまいますが、睡眠不足で疲れているとしてもまた症状が起きてしまいます。

しかし、それでも**本人には症状の自覚がまったくないことが多く、慢性的な不眠に悩んでしまうことになり、抑うつ状態になってしまうことがあります。**

そのような状態を改善させずに放置していると、精神的な疲弊や消耗をきっかけとしてうつ病を発症させてしまうことになるのです。

**また、不眠がうつ病によるものだと思って、精神科やメンタルクリニックを受診し、うつ病の治療をしながら検査をすることで周期性四肢運動障害(PLMD)であることが判明することもあります。**

そのため不眠や昼間の強い眠気を感じるのであれば、家族などの第三者に様子を伺うことも大事になってきます。場合によっては一緒に眠っている家族が、寝ている間に蹴られたり、手が当たったりして様子がおかしいと感じ、受診に至るケースも少なくありません。

## 周期性四肢運動障害の治療法・改善方法

### 薬物治療

周期性四肢運動障害(PLMD)はその原因が解明されているわけではなく、治療法についてもしっかりと整っているものではありません。

**現在、ムズムズ脚症候群(RLS)への治療法が役立つと考えられており、薬物療法によって治療が行われることが一般的です。**

薬物療法においては、パーキンソン病の治療薬であるプラミペキソール、ロピニロール、ロチゴチン（パッチ剤）が周期性四肢運動障害(PLMD)の症状には有効だとされています。脳内神経伝達物質であるドーパミンの働きを活発にさせる効果があります。

また抗不安薬であるベンゾジアゼピン系薬剤によって不安を抑え、睡眠を助けることによって、睡眠の質を改善させていきます。

ムズムズ脚症候群の治療管理と同じく、鉄欠乏、貧血、葉酸不足など2次性の要因があれば、その治療を行います。鉄分不足があれば、鉄剤による補充療法が主体になります。そのほかにも抗けいれん薬やオピオイドが処方されることもあります。ただし長期的な内服が必要であることが多く、副作用も見られることがあります。

### 日常生活の改善

**薬物治療と並行して日常の生活習慣や食生活などにおいても改善が必要になります。**

座っている時間が長かったり、あまり体を動かさない生活習慣をしていたりすることで症状を引き起こすことがあります。日常生活において座位時間を短くすることや適度な運動を取り入れることが大事になってきます。

また喫煙習慣も症状を引き起こす原因と考えられていますので、禁煙指導などが行われることもあります。

また、肥満が症状のきっかけになることもあるため、**食生活の見直しや栄養指導などが行われる**こともあります。カフェインが症状を悪化させる原因になることも知られており、コーヒーなどカフェインが含まれている飲み物を飲みすぎないようにすることも大事です。

## 周期性四肢運動障害（PLMD）とは？症状と対処法

<https://www.shinjuku-stress.com/column/side-effect/plmd/>

## 周期性四肢運動障害の症状と対処法－阪野クリニック

<https://banno-clinic.biz/periodic-limb-movement-disorder/#:~:text=%E5%91%A8%E6%9C%9F%E6%80%A7%E5%9B%9B%E8%82%A2%E9%81%8B%E5%8B%95%E9%9A%9C%E5%AE%B3%E3%81%A8%E3%81%AF,%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E6%99%82%E3%83%9F%E3%82%AA%E3%82%AF%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%83%8C%E3%82%B9%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82>

## 周期性四肢運動障害（PLMD）およびレストレスレッグス症候群（RLS）

<https://www.msdmanuals.com/ja-jp/%E3%83%97%E3%83%AD%E3%83%95%E3%82%A7%E3%83%83%E3%82%B7%E3%83%A7%E3%83%8A%E3%83%AB/07-%E7%A5%9E%E7%B5%8C%E7%96%BE%E6%82%A3/%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E9%9A%9C%E5%AE%B3%E3%81%8A%E3%82%88%E3%81%B3%E8%A6%9A%E9%86%92%E9%9A%9C%E5%AE%B3/%E5%91%A8%E6%9C%9F%E6%80%A7%E5%9B%9B%E8%82%A2%E9%81%8B%E5%8B%95%E9%9A%9C%E5%AE%B3-plmd-%E3%81%8A%E3%82%88%E3%81%B3%E3%83%AC%E3%82%B9%E3%83%88%E3%83%AC%E3%82%B9%E3%83%AC%E3%83%83%E3%82%B0%E3%82%B9%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4-rls>

# REM 睡眠行動障害

レム睡眠行動障害は、**睡眠中に突然大声の寝言や奇声を発したり、暴力的な行動をとったりすることを特徴**とします。時には、ベッドから転落したり隣で寝ている人を叩いたりして、本人や周囲の人が怪我を負うこともあります。声をかけると比較的容易に覚醒し、**夢の内容を明瞭に思い出すことができるのも特徴**です。

レム睡眠中は筋肉の緊張を低下させる神経調節が働くため、夢の中で行動しても、実際には身体は動きません。レム睡眠行動障害は、この筋肉の緊張を下げる神経調節システムが障害されることにより、夢の中での行動がそのまま寝言や体動として現れます

## 症状

睡眠中の以下のような症状を認めます。

- ・寝言を言う（場合によっては叫ぶ）
  - ・手足を動かす
  - ・起き上がって歩き出す
  - ・隣で寝ている人を殴る
- 等



これらの寝言や異常行動が、**本人の夢に内容と一致することが特徴**です。

本人は寝ているので「てんかん」とは異なり、異常行動の間も目を閉じています。また家族など周囲の人が十分な刺激を与えることで、特に寝ぼけることなくすんなり目が覚めるところが「せん妄」と違う点です。夢の内容も簡単に思い出せます。夢の内容は、口論する、喧嘩をする、追いかけるなどの暴力的な内容や、物騒な内容が多く、異常行動もこれらに相当するものがみられます。起き上がって立ち上がると点灯することが多いので注意が必要です。

## 具体的な症例

- ・ライオン、熊、蛇などに襲われる夢を見て、手で取り払う動作をして壁に激突する。
- ・会社で勤めていたころの夢を見て、部下に大声で身振りしながら説教する（大声を出す）
- ・自分が逃げている夢を見て、ベッドから転落して腰を怪我した
- ・隣で眠っている配偶者を殴ってしまった



## どんな人に多いの？

レム睡眠行動障害は、**50歳以降の男性に多く、加齢に伴い増加します。平均発症年齢は、52歳頃です。**高齢者の0.3%~0.5%がレム睡眠行動障害であるといわれています。また、現在もしくは将来のパーキンソン病、レビー小体型認知症、多系統萎縮症といった**神経疾患と関係する**と考えられています。レム睡眠に影響する抗うつ薬が関係して起こる場合もあります。

## 原因

**レム睡眠行動障害のうち40%は頭部の外傷、髄膜炎や脳炎といった炎症性疾患、アルコール、睡眠不足、抗うつ薬の内服などに伴って二次的に引き起こされます。**そのほかの基礎疾患として、脳幹部の腫瘍、パーキンソン病、オリブ橋小脳萎縮症、レビー小体型認知症、多発性硬化症などの神経変性疾患、くも膜下出血、虚血性脳血管障害、脳血管性疾患などがあります。近年、レビー小体型認知症の初期症状として、レム睡眠行動障害が注目されており、レビー小体型認知症の診断基準内の示唆的特徴に含まれています。（一方でアルツハイマー型認知症では稀です。）

**残りの60%は原発性で、明確な原因は不明**です。機序としては、何らかの理由で錐体路という大脳皮質の運動野から脊髄を通して骨格筋に至る神経の抑制が効かなくなって起こるといわれています。

## 治療法

まずレム睡眠行動障害の原因がはっきりとしている場合は、それを除去することが治療になります。また、激しい異常行動である場合には、自ら負傷することも多いので**すぐに起こすべき**といわれています。そのため、転倒を防ぐために立ち上がりがある場合にはベッドを低いものに交換したり、布団にしたりするなど転倒の予防策をとります。

**薬物療法として、ベンゾジアゼピン系の抗てんかん薬であるクロナゼパム**（商品名ランドセン）を使用します。クロナゼパムは多くの場合有効です。しかし、副作用として日中の眠気、ふらつき、転倒があるので、特に高齢者では注意が必要です。抑肝散などの漢方薬も用いることがあります。そのほか、三環系抗うつ薬やメラトニン系の睡眠薬が有効な場合があります。

## レム睡眠行動障害の検査

血液検査、頭部MRI検査によって、隠れた原因疾患がないか調べます。また終夜睡眠ポリソムノグラフィ検査によって、夜間の異常行動などがどの睡眠段階（深さなど）で行われているのか一泊入院して調べます。



睡眠時随伴症 – 国立精神・神経医療研究センター（NCNP）

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/sleep-medicine/parasomnia/index.html#:~:text=%E3%83%AC%E3%83%A0%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E8%A1%8C%E5%8B%95%E9%9A%9C%E5%AE%B3%E3%81%AF,%E3%81%A7%E3%81%8D%E3%82%8B%E3%81%AE%E3%82%82%E7%89%B9%E5%BE%B4%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82>

レム睡眠行動障害チェック - 十三メンタルクリニック

<https://juso-mental.com/rapid-eye-movement-behavior-disorder#:~:text=%E3%81%8C%E5%BF%85%E8%A6%81%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82-%E3%83%AC%E3%83%A0%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E8%A1%8C%E5%8B%95%E9%9A%9C%E5%AE%B3%E3%81%AE%E5%8E%9F%E5%9B%A0%E3%81%AF,%E7%9A%84%E3%81%AB%E5%BC%95%E3%81%8D%E8%B5%B7%E3%81%93%E3%81%95%E3%82%8C%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82>

レム睡眠行動障害の治療を行う病院なら【岐阜駅近く】

<https://banno-clinic.biz/rem-sleep-behavior-disorder/>

# 覚醒障害

錯乱性覚醒、夜驚、夢中遊行の総称であり、いずれも**睡眠前半のノンレム睡眠時の深い眠りのときに起こりやすいのが特徴のひとつです。**

覚醒刺激を受けたものの、十分に頭が起きない状態のときによく見られ、目は開いていますが、脳波はノンレム睡眠時の1か2の段階です。そのため、寝ぼけている最中のことは、本人にはほとんど記憶がありません。

**錯乱性覚醒**は、いわゆる寝ぼけで、はっきり目が覚めず、ボーッと混乱したような感じで起きてくること。



## 錯乱性覚醒の症状

症状が持続する時間は、数分から1時間ほどです。典型的には、5～15分くらいです。通常、寝ぼけの状態になっても、完全に目が覚めることはなく再び眠ります。ベッドの上で、寝ぼけて座るときに、無理やり覚醒させると暴れることがあります。しかし、**本人は起床時にエピソードがあったことを覚えていません。**

基本的に、**精神的に混乱していて外部の状況を理解できていません。**そのため、混乱した行動が観察されます。

錯乱性覚醒の初発は5歳未満が多いですが、典型的には10歳未満に発症します。

## 錯乱性覚醒の原因

**詳しい発症メカニズムは、特定されていません。**小児において錯乱性覚醒が多いことから、脳の睡眠覚醒を調節するはたらきが未発達であることが推測されています。そのため、深い眠りから覚醒への移行期に症状が出現している可能性があります。

## 診断方法

通常は、問題となっている症状の聞き取りによって診断を行います。遺伝の要因があるので、**家族歴（60～90%にみられる）を聴取することが大切です。**

いつ症状が出現しているか、どのくらいの頻度で症状が出現しているかを調査するために、**睡眠日誌**を記録することもあります。

**ベッドの上で、混乱した面持ちで辺りを見回すことが特徴です。**その上で、次のすべての条件を満たすときに、診断することができます。

- 睡眠から不完全な覚醒が繰り返し起きる
- 話しかけても反応がない（不適切な反応）
- 寝ぼけの症状について、部分的あるいは完全に忘れている
- ほかの睡眠障害、心と体の病気、薬物の影響がない

通常、外来での診察で診断が確定されますが、他の覚醒障害、てんかんと鑑別を要するときは、ビデオ監視が付いた終夜睡眠ポリグラフ検査による評価が必要になります。

発達障害があると、夜間帯の異常行動として睡眠時随伴症が出現することがあるので、**注意欠陥多動性障害（ADHD）**あるいは**自閉症スペクトラム障害（ASD）**の症状があるか、鑑別する必要があります。



## 対策について

錯乱性覚醒障害は、**子どもが成長する過程で、自然に消失することが殆どです。**そのため、家庭での対応として、**睡眠衛生の徹底**を行うことが大切です。年齢相応の睡眠時間をとること、そして、就寝と起床時間を規則正しくすることは、発症を予防するのに役立ちます。

ただし、睡眠時遊行症の症状に移行して、ベッドから離れる動作があるときは、寝室を安全な環境にすることが大切です。

**夜驚（やきょう）**とは、かん高い叫び声や泣き声をあげて、突然目を覚まします。大変怖がって怯えている様子が特徴的です。

## 夜驚の症状

1. 深い眠りから突然目が覚める
2. 叫び声、悲鳴があり、泣き出す
3. 恐怖、不安の表情をしている
4. 脈拍、呼吸が早くなり、発汗を伴う
5. 顔が赤くなり、瞳孔が開いている
6. 回りからの刺激に反応せず、混乱している
7. 翌朝、本人は何も覚えていない



夜驚の症状が起きているときに、他の人が無理に起こしたり、行動を抑えるよう介入をすると、本人はベッドから抜け出して走ったり、攻撃的な行動が出現したりします。

**お子さんの100人に2~3人くらいにみられます。**3~12歳くらいで発症しますが、5歳前後に多くみられます。はじめは夜驚の頻度は多くみられますが、次第に減ってきます。

## 夜驚の原因

正確な原因はわかりませんが、昼間のストレスや興奮を伴う体験（発表会、怖いドラマ、事故、遊園地・・・）などがきっかけとなる場合もあります。

様々な報告がありますが、原因として想定されるものを紹介します。

1. 睡眠不足
2. 騒音の環境
3. 発熱のある病気に罹患している
4. 睡眠中に膀胱内に尿が充満する
5. ストレスと不安
6. 睡眠時無呼吸症候群
7. ADHD
8. 向精神薬、精神安定剤、睡眠薬の副作用



子供が成長する過程において、睡眠から覚醒するときの脳の働きが発達段階にあることが、夜驚の発症に関与している可能性があります。

## 診断方法

夜驚症を適切に診断するためには、**詳細な病歴の聴取**が重要です。子どもの場合、養育者から夜間の異常行動のエピソードを聞き取ります。そして、他の覚醒障害である錯乱性覚醒、夢遊病、悪夢障害、**夜間前頭葉てんかん**と鑑別します。

最近では、スマホで動画撮影した映像があれば、診断の助けになります。夜驚症が起きる頻度や時間帯の傾向を把握するために、**睡眠日誌を記録する**ことは大切です。

ビデオ撮影を含めた終夜睡眠ポリグラフ検査は、他の睡眠障害の合併があったり、てんかんの疑いがあるときに施行します。

夜間前頭葉てんかんと夜驚は似ているため、

**夜驚症と夜間前頭葉てんかんの見分け方**は、次の通りです。

	夜驚	夜間前頭葉てんかん
好発年齢	幼児に多い	7～12 歳
発作の回数	1～2 回	一晩に何度も起きることがある
発作の時間	30 秒以上が多い	数秒から 3 分程度
症状	多彩な動きをする、歩き回ることがある	症状がステレオタイプで、同じ動作を繰り返す
発症時期	睡眠時間の前半 3 分の 1 に多い	夜間のどの時間でも起きる
脳波の所見	徐派睡眠	てんかん波形
経過	ほとんどの場合、思春期までに消失	しばしば、成人になっても続く

## 治療法について

夜驚症の頻度が少ないときは、**睡眠衛生を徹底**し、様子を見るのが殆どです。一般的には、睡眠リズムを一定にして、十分な睡眠時間をとってください。寝室の環境を安全にしておくことが重要な対策です。家具をベッドから離してください。

**覚醒障害－睡眠総合ケアクリニック代々木**

<https://www.somnology.com/disorder011#:~:text=%E9%8C%AF%E4%B9%B1%E6%80%A7%E8%A6%9A%E9%86%92%E3%80%81%E5%A4%9C%E9%A9%9A,%E3%81%8B%EF%BC%92%E3%81%AE%E6%AE%B5%E9%9A%8E%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82>

**錯乱性覚醒・寝ぼけの問題【岐阜駅近く】－阪野クリニック**

<https://banno-clinic.biz/confusional-arousals/#:~:text=%E9%8C%AF%E4%B9%B1%E6%80%A7%E8%A6%9A%E9%86%92%E3%81%A8%E3%81%AF,%E3%81%95%E3%81%9B%E3%82%8B%E3%81%93%E3%81%A8%E3%81%8C%E5%9B%B0%E9%9B%A3%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82>

**夜驚症・睡眠時驚愕症とは？－阪野クリニック**

<https://banno-clinic.biz/sleep-terrors/>

**夜驚症と夢遊病－かわかみ整形外科・小児科クリニック**

<https://kawakamiclinic.or.jp/syoni/tips/%E5%A4%9C%E9%A9%9A%E7%97%87%E3%81%A8%E5%A4%A2%E9%81%8A%E7%97%85/>

# 小児睡眠障害



**小児睡眠障害**とは、子供のいびき、睡眠時の無呼吸症状、日中の眠気、度の過ぎる寝ぼけなどの様々な症状が出現する病気です。個人差が大きくあり、個々によって症状は異なります。

持続する子どもの睡眠障害は、脳機能を低下させ、**記憶力・判断力・注意力・意欲**が低下します。また、自律神経機能も乱れて、体調不良になり、体力が低下します。身体の中では、炎症性サイトカインの上昇、メラトニン合成酵素活性の低下などが観察されます。同年代の子どもに比べて“出来ないこと”が増えるなど、子どもの発育・発達に大きな影響を及ぼします。“出来ないこと”が増えてしまった子どもでは、自己評価が下がり、自信を失ってしまうこともあります。

## 症状

症状はボーと起きだしてくるもの、大声で叫ぶもの、歩き回るものなど、症状はさまざまです。

- 夜 驚** … 大声で泣いたり叫んだりする
- 夢 中 遊 行** … 室内を歩き回ったり放尿したり、時には外に出ることもある。
- 睡眠関連 摂食障害** … 夜間前半に寝ぼけた状態で、物（炭水化物が多い）を食べる。自分で調理して食べることもある。

**夜驚症**は眠りについてからあまり時間が経たないうちに、**極度の不安から目覚めてしまう**ことですが、完全に覚醒しているわけではありません。夜驚症が起きるのはノンレム睡眠時で、3～8歳に最も多く起こります。小児は悲鳴を上げて怖がり、心拍数の上昇、発汗、速い呼吸がみられます。小児は親がいることに気づいていないようです。激しく転げ回ることもあり、なだめようとしても反応しません。小児がしゃべることもあります。質問には答えられないでしょう。眼を覚まさせると、より強い恐怖が生じるため、**起こしてはいけません**。通常、数分後に小児は再度眠りにつきます。悪夢とは異なり、小児自身は夜驚症を思い出せません。夜驚症の発作が続いている間は、小児は叫び声を上げ、慰めにも応じないため、夜驚症は劇的な事象です。夜驚症をおこす小児の約3分の1に夢中遊行も

見られます。5～12歳の小児の約15%が、少なくとも1回は経験します。

## 対処法

寝ぼけているときは無理に起こさず、「安全を確認しながら見守る」ことが大切です。子どもの寝ぼけは小学生くらいになったら大半が自然に治ります。行動が激しい場合や、夢中遊行が成人になっても生じるような場合は受診をお勧めします。

病名一覧 – 睡眠総合ケアクリニック代々木

<https://www.somnology.com/disorder>

小児の睡眠障害 – 23.小児の健康上の問題 – MSD Manuals

<https://www.msmanuals.com/ja->

[jp/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0/23-%E5%B0%8F%E5%85%90%E3%81%AE%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%B8%8A%E3%81%AE%E5%95%8F%E9%A1%8C/%E5%B0%8F%E5%85%90%E3%81%AB%E3%81%8A%E3%81%91%E3%82%8B%E8%A1%8C%E5%8B%95%E9%9D%A2%E3%81%AE%E5%95%8F%E9%A1%8C/%E5%B0%8F%E5%85%90%E3%81%AE%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E9%9A%9C%E5%AE%B3](https://www.msmanuals.com/ja-jp/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0/23-%E5%B0%8F%E5%85%90%E3%81%AE%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%B8%8A%E3%81%AE%E5%95%8F%E9%A1%8C/%E5%B0%8F%E5%85%90%E3%81%AB%E3%81%8A%E3%81%91%E3%82%8B%E8%A1%8C%E5%8B%95%E9%9D%A2%E3%81%AE%E5%95%8F%E9%A1%8C/%E5%B0%8F%E5%85%90%E3%81%AE%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E9%9A%9C%E5%AE%B3)

睡眠障害・発達障害部門 | 子どものリハビリテーション・睡眠・発達医療センター

<https://www.hwc.or.jp/hospital/kodomo/bumon03/#suiminnisshi>

## 夢遊病

熟睡していた子どもが突然起き上がり、歩き出すことがあります。ベッドの上に座るだけのこともあります。部屋を出て行き、放尿したり、食べたり、鍵を開けて外へ出て行くこともあります。たいていはベッドに戻ってまた眠り始めます。この間に呼びかけると、生返事することもあります。無理に起こすと錯乱や興奮が起こることがあります。数分から、長いものでは約1時間続きます。これが夢遊病にみられる一般的な様子ですが、この間は眠った状態が持続しており、寝ぼけと似た状態ですので、朝になっても覚えていません。

夢遊病と言えば、夢と関係して起こる異常行動と考えられがちですが、夢とは関係がなく、深い睡眠から目覚めることの困難さに伴って起こる現象です。深い眠りは1晩の睡眠の前半に現れますので、夢遊病も睡眠の前半に起こるのが普通です。こうした理由から、**今では睡眠時遊行症と呼びます。**

4～8歳頃に起こることが多く、本人以外の家族にもみられることがあります。夜、突然起きて泣いたり叫んだりすることやおねしょもそうですが、睡眠時遊行症は、眠りから目覚める脳の働きの発達の遅れと関係していることから、**ほとんどが思春期までに消えるものです。**まれに成人した人にもみられます。

## 夢遊病の原因

### ・脳の睡眠－覚醒の機能が未熟

夢遊病は、脳が発達途中の子どもに多く認められ、年齢が高くなるにつれ減っていきます。このことから、脳の睡眠－覚醒の機能が発達途中の時期に起こるのではないかと考えられています。この場合は一過性で、発達とともに落ち着いていきます。幼少期は女兒に多く認められますが、大人では男性に多いです。

### ・遺伝

発達途中の小児すべてに夢遊病の症状がみられるわけではありません。脳の性質や発達過程には個人差があり、そこには遺伝的な要素も影響すると推定されています。夢遊病の患者さんのご家族には、夢遊病や夜驚といったノンレム睡眠の以上による病気が認められることが多いです。

### ・心身のストレス

精神的なストレスが強かったり、疲労していたり、心身のストレスがかかっていると睡眠のコントロール機能に乱れが生じやすくなります。

とくに成人の夢遊病では、ストレスや生活リズムに乱れがあったり、引っ越しなどで環境が変化したときにも起こりやすいと言われています。

### ・睡眠時無呼吸症候群

睡眠中、のどや気道がふさがり一時的に呼吸が止まってしまう無呼吸症候群は、昼間の眠気や体調不良の原因になりますが、夢遊病を引き起こすケースもあります。

### ・認知症

成人で夢遊病を発症し、その状態が続くときは認知症の初期症状の可能性も指摘されています。認知症では昼間の認知機能にも何らかの変化がみられるのに対し、夢遊病は睡眠時のみの症状です。

### ・薬、物質の影響

様々な病気の治療で使われるお薬の中には、夢遊病を引き起こす可能性が報告されているものがあります。使用中だけでなく、お薬を中止したときの離脱作用でおきることもあります。また、タバコやニコチンなどの離脱作用が影響する場合があります。

睡眠不足の状態で眠りにつくと、深い眠りを取り戻そうとする代償機転がはたき、深い眠りが出やすくなります。その結果、夢遊病のエピソードが起こりやすくなります

## 夢遊病の自宅での対応

小児の夢遊病は、ほとんどの場合一過性で、成長とともに進行はみられなくなっていくます。本人やご家族に特別な支障がなければ無理に治療をする必要はありませんが、

- ・対応が難しく困っている
- ・本人やご家族が苦しんでいる
- ・ほかの病気ではないかと不安になっている

などの時は、病院へ相談してみましょう。



夢遊病の治療は精神科・心療内科・睡眠外来が基本ですが、小児科で対応しているところもあります。ほかの病気が疑われるときは、そこから大きな病院へ紹介されるのが一般的です。

また、自宅で見守るときには以下のことに注意しましょう。

- ・遊行で怪我をしないよう配慮する
- ・ご家族は落ち着いて対応する
- ・心身や生活リズムの安定をはかる

夢遊病の症状は、多くの場合、睡眠の前半で起こります。遊行があったときに危険がないように、別途周辺を片付ける、床に物を置かない、窓は鍵をしっかりとめるなど、怪我はしないようにしておきましょう。遊行中に無理矢理おこすと意識が混乱し、パニックを起こすことがあります。ご家族の方は落ち着き、そっと手を添えるようにしてベッドまで誘導してあげると、本人もスムーズに戻りやすくなるようです。また、お子さんの夢遊病はほとんどの場合、病的なものではありません。過度の反応をせず、見守ってあげましょう。

**症状は、心身に強いストレスがかかったり、睡眠時間がバラバラだったりすると、起こりやすくなります。日常から心身や生活リズムの安定を心がけていきましょう。**

## 夢遊病の治療

夢遊病は、成長とともに自然と良くなっていきます。ですが精神的な不安やストレスが強いと考えられるときは、カウンセリングや家族療法が有効なことがあります。お子さんでは、自分の内面を言葉にすることは苦手なことが多く、箱庭療法などが行われることがあります（箱庭療法とは、砂の入った箱の中に、人、動植物、乗り物、建物などのミニチュアを置き、何かを表現したり遊んだりすることを通して行う心理療法）。

症状がひどい場合や大人の場合は薬を使うことがあります。夢遊病を治す薬はありませんが、症状が重いときには、**クロナゼパム（リボトリール・ランドセン）**という抗不安薬などを補助的に使うことがあります。このお薬は抗不安薬・抗てんかん薬として使われるもので、脳の興奮を沈め、リラックスした状態にします。睡眠前に飲むと深いノンレム睡眠を減らし浅いレム睡眠を増やす特徴もあり、ノンレム睡眠からの覚醒障害の治療に応用されています。

症状が落ち着いてきたら減量し、最後は中止して様子を射るのが基本です。薬の使用の時も、環境調整や心理的なケアを同時に行っていくことが大切です。

## 予防法

### 1. 睡眠不足の解消と規則正しい睡眠リズム

睡眠障害を解消するための基本となるもので、夢遊病のエピソードを減らすことができます。特に小児期では注意したい事項です。

### 2. アルコールを控える

成人の場合、飲酒により、夜間の異常行動が起きることがあるので、該当するときは対処しましょう。

### 3. ストレスのコントロール

職場、家庭、プライベートの場面で思い当たることがあれば、問題解決に向けて考えましょう。自分で解決できないときは、周りの助言を求めたり、心療内科・精神科の医師の診察を受けましょう。

夢遊病について睡眠専門医が解説します－阪野クリニック

<https://banno-clinic.biz/sleepwalking/>

【精神科医が解説】夢遊病（睡眠時遊行症）の症状・診断・治療

<https://cocoromi-cl.jp/knowledge/psychiatry->

[disease/insomnia/sleepwalking/#:~:text=%E5%A4%A2%E9%81%8A%E7%97%85%E3%81%AF%E3%80%81%E8%A6%9A%E9%86%92%E3%81%AE,%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E3%81%AE%E3%81%A7%E3%81%97%E3%82%87%E3%81%86%E3%81%8B%EF%BC%9F](https://cocoromi-cl.jp/knowledge/psychiatry-disease/insomnia/sleepwalking/#:~:text=%E5%A4%A2%E9%81%8A%E7%97%85%E3%81%AF%E3%80%81%E8%A6%9A%E9%86%92%E3%81%AE,%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E3%81%AE%E3%81%A7%E3%81%97%E3%82%87%E3%81%86%E3%81%8B%EF%BC%9F)

# 睡眠関連摂食障害

睡眠関連摂食障害は、深い眠りの時に、脳が部分的に覚醒してしまうことで、**睡眠中の接触行動が問題**となるものです。夜中に起きて食べることが多いですが、中には、記憶がないままに、調理している場合もあります。

ノンレム睡眠中に起きる**異常行動の一種**であり、夢遊病と同じカテゴリーの睡眠障害です。睡眠関連摂食障害とも呼ばれる女性に多いパラソムニアです。

## 症状の特徴

睡眠中に起き上がり食べる行動を繰り返すこと、そして、エピソードを覚えていない、思い出すことが出来ないことが特徴です。



具体的な事例として以下のようなものがあります。

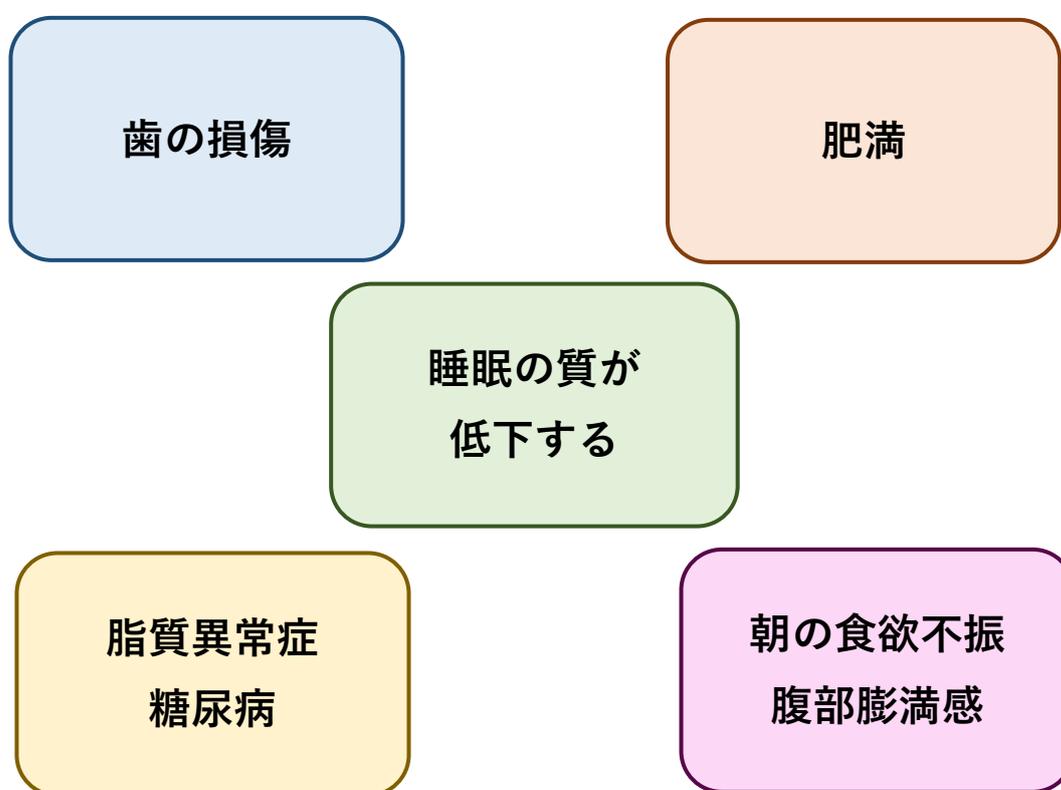
### 睡眠関連摂食障害の事例

一度、ベッドに眠ったんだけど、真夜中にベッドから起きてキッチンに行って、冷蔵庫の食品を食べていたようです。  
翌朝、家族に言われて初めて気が付いたんだけど、まったく覚えがない・・・  
そういえば、最近、深夜に無意識に食べるのがあって、体重が増えてきた・・・  
朝方の胸焼けが気になります。

睡眠関連摂食障害では、身体に影響する「**食の行動異常**」が起きます。資質、糖質の多い食品を食べる傾向がありますが、まだ調理をしていない食品、本来口にするのではないものまで食べる場合があります。そして、無意識に調理してしまうので、**火傷や怪我をする危険**があります。

繰り返し起こる夜間の摂食によって健康問題が起きることも問題です。

健康への影響の具体例として、**歯への影響、代謝異常と体重増加、消化器症状、そして、睡眠の質が低下**することがあります。



## いつ起きやすいの？

睡眠関連摂食障害は**入眠後3時間以内に生じることが多い**です。

無意識に食べており、起きた後には睡眠中の食行動について覚えていないことがほとんどですが、まれに記憶の一部を少し覚えていることもあります。

基本は、ほぼ無意識状態で食べているのです。

## 食べてしまうもの

睡眠関連摂食障害中に食べる内容は、**パスタ、パン、ポテトチップス**など炭水化物や脂肪を多く含む高カロリーな食べ物が多いという特徴があります。

そのほかに、アレルギーを生じるため**いつも避けている食べ物や、未調理品**（解凍していない冷凍食品）を食べてしまうこともあります。



## 原因

睡眠と摂食の二つの調節メカニズムに問題が起きて発症している可能性があります、正確な原因は分かっていません。

ですが、どんな要素があると睡眠摂食障害が起きやすいかというと、**精神ストレス（悩み、不安の要素）、究極のダイエット（減量のプレッシャー）睡眠不足**などがあります。この病気は、女性に多いことが知られています。食事に対するとらえ方の違い、食欲の亢進なども関係しているようです。

また薬剤（睡眠薬、精神安定剤など）などとの関連もあり、特に、**ゾルピデムによる副作用**はよく知られています。



## 治療法

治し方は確立されていません。睡眠外来で使用されている治療薬としては、**クロナゼパム**、**トピラマート**などの抗てんかん薬があります。抑うつ症状を呈しているときは、**フルボキサミン**、**パロキセチン**などの抗うつ薬を処方することがあります。

何科を受診すればよいかわかれるかと思いますが、精神ストレスが背景にあることが多いので、精神科、心療内科が担当するケースが多いです。薬剤性要因によるのであれば、薬を減らす、変更することを主治医と相談することをお勧めします。

また、睡眠関連摂食障害に睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群、夢遊病などが合併しているときは、それらの睡眠障害の治療を行うことが重要です。

## 予防法

睡眠関連摂食障害を予防するために、ストレスのコントロールを勧めます。職場、家庭、プライベートなどで気になっていることがあれば、問題を解決するために、周囲に助けを求めすることも大切です。

食生活では、アルコール摂取の習慣があれば、中止することも対策として必要です。生活リズムの乱れと寝不足が影響することが多いので、夢遊病のときの対策と同じく、睡眠時間を規則的に、そして、十分な睡眠時間を確保してください。

### 睡眠関連摂食障害の対策について – 阪野クリニック

<https://banno-clinic.biz/sleep-related-eating-disorder/#:~:text=%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E9%96%A2%E9%80%A3%E6%91%82%E9%A3%9F%E9%9A%9C%E5%AE%B3%E3%81%A8%E3%81%AF,%E3%82%AB%E3%83%86%E3%82%B4%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%81%AE%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E9%9A%9C%E5%AE%B3%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82>

### 寝ている間に食べてしまう症候群 | 日比谷 有楽町の心療内科

<https://www.parkside-hibiya.com/column/sred.html>

# 概日リズム睡眠障害

昼夜のサイクルと体内時計のリズムが合わないため、1日の中で社会的に要求される、あるいは自ら望む時間帯に睡眠をとることができず、活動に困難をきたすような睡眠障害をいいます。

## 概日リズム睡眠障害のタイプ

### 交代勤務による睡眠障害

**【症状】** 夜間不眠、日中の眠気、作業効率の低下、倦怠感、食欲不振などの身体・精神症状が出現する。

**【原因】** 常に勤務時間帯が変化（夜勤と日勤）することにより体内時計と勤務スケジュールが合わない。

### 睡眠相後退症候群

**【症状】** 明け方近くまで寝付けず、いったん眠ると目が覚めないという状態に陥る。無理をして起床すると、眠気や強い倦怠感などの症状がみられる。

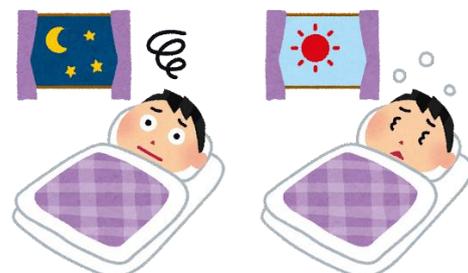
**【原因】** 体内時計が遅れているため、睡眠が遅い時間帯のほうにずれてしまう。



### 睡眠相前進症候群

**【症状】** 夕方から眠くなり、起きていられなくなり早朝に目が覚めてしまう。

**【原因】** 体内時計が進んでいるため、睡眠が早い時間帯のほうにずれてしまう。高齢者に多く、家族性に発生することもある。



## 非24時間睡眠覚醒症候群

【症状】 寝付く時間、起きる時間が毎日1～2時間ずつ遅れていく。

【原因】 体内時計が朝の光によってリセットされない。  
若年者が長期の休暇等で昼夜逆転生活を送った後に引き続いて出現することがある。

## 不規則型睡眠覚醒パターン

【症状】 睡眠と覚醒の出現が昼夜を問わず不規則になる病態である。  
夜間の不眠や、日中の眠気、昼寝の増加などがみられる。

【原因】 脳梗塞患者など体内時計のリセット機構が弱くなった状態で、社会的接触の少ない環境に置かれた場合に生じやすい。  
身体疾患のため臥床生活を余儀なくされた場合等。

## 原因

概日リズム睡眠障害の原因は、内的なものであることもあれば、外的なものであることもあります。

**内的な原因**としては、以下のようなものが挙げられます。

- 脳の損傷（脳の感染症〔脳炎〕、脳卒中、頭部外傷、アルツハイマー病など）
- 昼夜の周期に対する感受性の低下

**外的な原因**としては、以下のようなものが挙げられます。

- 時差ぼけ（特に西から東に移動した場合）
- 常に不規則な交代勤務
- 就寝時刻と起床時刻が頻繁に変わる生活
- 長期間の寝たきり生活
- 盲目あるいは日光を長期間浴びない生活
- 特定の薬剤の使用

睡眠－覚醒リズムの逆転は、入院中の人によく見られます。入院中の患者は夜中に目を覚ますことが多く、**眼に日光が当たる時間も十分でない**ためです。

## 治療法

高照度光治療器や、メラトニンと呼ばれるホルモンを用い、体内時計の回調を促す治療が行われます。入院環境下で睡眠－覚醒リズムを整える方法が有効な場合もあります。

### 外来での治療でできること

- ①睡眠日誌と活動量計を用いて**実際の睡眠-覚醒リズム**を確認し、診断を行います。
- ②睡眠相が後退している場合には、睡眠－覚醒リズム（内因性概日リズム）の制御に関わる**メラトニンを調節する薬剤**を用いたり、午前中に体内時計位相の前進効果を有する**高照度光（日光）を浴びたり**、寝付いた時間によらず起床時間を固定するなど、自宅でも可能なリズム調整法を実施します。

### 入院治療でできること

入院治療プログラムは精神科病棟で行います。

- ①睡眠日誌での測定を行い、リズムのずれの評価を行うとともに、病棟スタッフによる客観的な観察・評価も行います。
- ②高照度光治療（5,000～10,000 ルクスの高照度光を毎日決まった時間に 2 時間浴びる）を行います。
- ③病棟のスケジュールに合わせて生活することで、睡眠－覚醒リズムを修正します。
- ④メラトニンを調整する薬剤を用いて、リズムの修正を補助することもあります。

高照度光治療の  
様子



## 概日リズム睡眠障害-09.脳、脊髄、末梢神経の病気

<https://www.msmanuals.com/ja-jp/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0/09-%E8%84%B3%E3%80%81%E8%84%8A%E9%AB%84%E3%80%81%E6%9C%AB%E6%A2%A2%E7%A5%9E%E7%B5%8C%E3%81%AE%E7%97%85%E6%B0%97/%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E9%9A%9C%E5%AE%B3/%E6%A6%82%E6%97%A5%E3%83%AA%E3%82%BA%E3%83%A0%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E9%9A%9C%E5%AE%B3>

## 睡眠・覚醒相後退障害の治療プログラム | NCNP 病院

<https://www.ncnp.go.jp/hospital/guide/sleep-column10.html>

## 概日リズム睡眠障害とは – スイミンネット

[https://www.suimin.net/step1/syndrome/type\\_c/](https://www.suimin.net/step1/syndrome/type_c/)

## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）



大きないびきとともに、**睡眠中に何度も呼吸が止まる病気**です。放っておくと命にかかわりますが、自分では気づきにくい病気です。医学的な定義では、10秒以上呼吸が止まる「無呼吸」や、呼吸が弱くなる「低呼吸」が、1時間あたり5回以上繰り返される状態をいいます。

睡眠中に無呼吸がおきると、**体が低酸素状態**となります。このような無呼吸に伴う低酸素状態が毎晩、しかも年単位で起きれば、**心臓・血管系の病気や多くの生活習慣病と関連してきます**。高血圧症との関連が古くからよく示され、狭心症、心筋梗塞などの冠動脈疾患や脳卒中の発症にも関係します。一方、低酸素状態になると、脳が防衛的に目覚めて、呼吸が再開します。この状態が繰り返し続くと熟睡できず、睡眠不足の状態になります。そのため、「日中の強い眠気」や「倦怠感」「起床時の頭重感」「気分の落ち込み」などがあらわれ、仕事や勉強がはかどらないなど、作業能率の低下や、性格上の変化をきたすこともあります。運転による交通事故を調査すると、その事故率は約2.6倍以上にも上昇するといわれます。

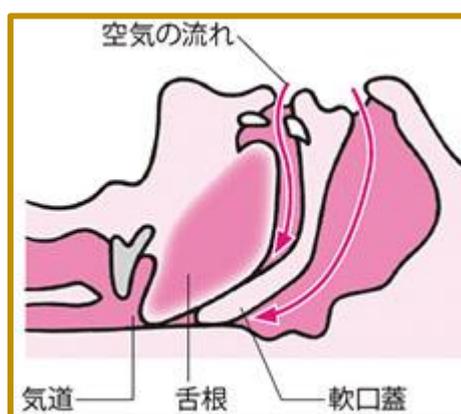
このように、SASは日常生活に支障をきたし、個々の健康障害のみにとどまらず、公共の安全性にも影響を与える病気です。

### 原因

睡眠中に呼吸ができなくなるのは、**空気の通り道である気道が塞がってしまうから**です。

1つは「**肥満**」が原因といえます。体重増加により、のどに脂肪が蓄積して気道が狭くなるうえに、あおむけで寝ることでさらに気道が狭まるからです。この狭くなった気道を空気が通るたびに、大きないびきが起こります。この気道が完全に塞がれたときに、無呼吸となります。

実際に「**肥満**」は**SAS患者さん全体の60%以上にみられます**。ただし、SASは「肥満」の人だけにみられる病気ではありません。



やせている人でも、「下あごが小さい、後退している」、「扁桃腺が大きい」などがあれば、気道が狭くなりやすいため SAS の原因となります。やせている人も注意すべき病気ですが、ほかに、閉経後の女性や高齢者の方でも SAS は起こりやすくなります。

## 症状

以下のような症状が現れます。

- ・ おおきないびき
- ・ 無呼吸
- ・ 口やのどの渴き
- ・ 熟睡感がない
- ・ 居眠り
- ・ 慢性的な疲労感
- ・ 集中力の低下

等



日本での潜在的な患者数は約 200 万人以上と推定されていますが、実際に治療している人は、その約 2 割程度です。これは睡眠中に起こるため、病気の存在に気づきにくいことが原因と考えられます。

しかし、重症のまま放置していると、命に関わることもあります。低酸素状態が続くことで、心臓や血管に大きな負担がかかるため、「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」、「**高血圧**」、「**不整脈**」などが**起こりやすくなります**。

また、低酸素状態と睡眠不足の影響で、体に過度なストレスが加わると、糖の代謝にかかわる「インスリン」などホルモンの働きが悪くなり、「**糖尿病**」や「**脂質異常症**」を招くこともあります。

## 睡眠時無呼吸症候群が疑われる人の特徴

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、働き盛りの世代に多いといわれています。その特徴のひとつとして**肥満**が挙げられますが、**日本人の場合、肥満ではない人も SAS である可能性**があります。

### 「SAS が疑われる人の特徴」

- ・ 肥満
- ・ 小さいあご、小顔
- ・ 太い（短い）首
- ・ 男性・閉経後の女性
- ・ 加齢
- ・ 家族歴（遺伝）
- ・ 鼻づまりなどの鼻症状
- ・ アルコール・睡眠薬
- ・ たばこ
- ・ アデノイドや扁桃肥大
- ・ 口呼吸
- ・ 舌が後方に落ち込む



## あごの小さい日本人は気道が塞がりやすい

日本人をはじめとする**アジア人はあごが小さいため、無呼吸が発生しやすい**といわれています。あごが小さいと、舌根が落ちやすく気道が閉塞しやすくなるためです。

あごの形など骨格的特徴は遺伝によって受け継がれるため、**両親や祖父母にSASやいびき、無呼吸などの症状がある場合、子どもや孫にも同様の症状が多く認められます。**



## 睡眠時無呼吸症候群は子供や女性でもなるの？

子どもでも女性でも誰にでもなり得る病気です。

**子どもの場合、扁桃肥大やアデノイド、アレルギー性鼻炎など耳鼻咽喉科に関する病気が原因**になっていることが多くみられます。成長期である小児の睡眠時無呼吸症候群を未治療のまま放置すると、**成長ホルモンの低下や昼間の眠気・集中力低下による学力低下、性格変化などにもつながるといわれています。**

子どもは自ら症状を訴えないことも多いため、周りの大人が症状に注意することが重要です。

また、睡眠時無呼吸症候群の男女比に関して女性は男性に比べれば罹患率は低く、**男女比は2～3：1程度**ですが、肥満や喉・顎の骨格的な形状が発症に関与することは男性と同様です。

特に、更年期以降には女性の罹患率が高まり、閉経後では閉経前と比較して発症率が2～4倍になるとも報告されています。閉経によるホルモンバランスの変化が睡眠時無呼吸症候群の発症に関与すると考えられています。

## 遺伝する病気なの？

SAS そのものは遺伝するものではありません。ただ、SAS の発症には喉・顎まわりの形状や骨格、体型が関係しています。親子間では骨格や体型が似る傾向があるため、その意味では親が SAS の場合、子どももそのリスクが高まると考えられます。

## 放置は禁物！！

睡眠時無呼吸症候群をきちんと治療しないで放置すると、交通事故を増加させるだけでなく（**5年間で複数事故を起こすリスクが 2.5 倍程度に上昇**）、高血圧や糖尿病、中性脂肪上昇、善玉コレステロール減少などを招き動脈硬化が進行してしまうとも言われています。その結果、冠動脈疾患（狭心症、心筋梗塞）、心不全、脳卒中のリスクを上昇させます。さらに、無呼吸は不整脈を起こすリスクを直接的に上昇させるとも言われています。また、**認知症のリスクが 1.2~1.8 倍上昇する**という研究結果や、うつ病の患者さんの 20%程度が無呼吸を合併し、CPAP 使用前後で抑うつ症状が軽減したというデータもあります。さらに最近は無呼吸を伴わない、いびきだけでも動脈硬化のリスクになることが指摘されています（いびきの振動によって頸動脈の動脈硬化が進む可能性が指摘）。また**仕事や家事などの私生活にも何かと悪影響が出がち**ですので、何も手を打たずに放っておくことは禁物です。



## 治療法

睡眠時無呼吸症候群の治療は、重症度に応じて適切な治療法が選択されます。

### 軽症から中等症の場合

- ・マウスピース … 睡眠中に装着することで、気道を確保します。



## 中等症から重症の場合

- ・ CPAP(経鼻的持続陽圧呼吸)療法 … この治療の長期効果と安全性は十分な検証がないとされ、現時点で主たる治療法となっています。

## CPAP 療法とは

睡眠中、鼻に装着したマスクから適切な圧力をかけた空気を送り込み、**気道を確実に広げる治療法**です。CPAP 療法を始めた多くの患者さんが“よく眠れるようになった”など劇的な効果を実感しています。ただ、まれに装置が気になって眠れないなど、継続が困難な患者さんもいます。その場合には、マウスピースによる治療などに変更します。CPAP 療法には高い効果がありますが、気道の塞がりを根本。外来通院による治療継続が必要となります。また、CPAP 療法では鼻から空気を送り込むので、「鼻炎」や「副鼻腔炎」など鼻の通りを悪くする病気があると、十分な効果が得られません。この場合は、耳鼻咽喉科で鼻の治療を受けます。



## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）について

[http://www.shinjuku-](http://www.shinjuku-sleep.jp/sas#:~:text=%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E6%99%82%E7%84%A1%E5%91%BC%E5%90%B8%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4%EF%BC%88SAS%EF%BC%89%E3%81%A8%E3%81%AF,%E4%BD%8E%E9%85%B8%E7%B4%A0%E7%8A%B6%E6%85%8B%E3%81%A8%E3%81%AA%E3%82%8A%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82)

[sleep.jp/sas#:~:text=%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E6%99%82%E7%84%A1%E5%91%BC%E5%90%B8%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4%EF%BC%88SAS%EF%BC%89%E3%81%A8%E3%81%AF,%E4%BD%8E%E9%85%B8%E7%B4%A0%E7%8A%B6%E6%85%8B%E3%81%A8%E3%81%AA%E3%82%8A%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82](http://www.shinjuku-sleep.jp/sas#:~:text=%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E6%99%82%E7%84%A1%E5%91%BC%E5%90%B8%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4%EF%BC%88SAS%EF%BC%89%E3%81%A8%E3%81%AF,%E4%BD%8E%E9%85%B8%E7%B4%A0%E7%8A%B6%E6%85%8B%E3%81%A8%E3%81%AA%E3%82%8A%E3%81%BE%E3%81%99%E3%80%82)

## 無呼吸なおそう

<https://659naoso.com/faq-01>

## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）が疑われる人の特徴

<https://mukokyu-lab.jp/sas/characteristic.html>

# 反復孤発性睡眠麻痺

**反復孤発性睡眠麻痺**とは、入眠時または睡眠からの覚醒時に、頻回に睡眠麻痺（まひ）が起こり、**自発的な行動ができない症状**が出現する病気です。別名、**金縛り**ともいわれています。

一般的に16歳前後で始まるのが最も多く約半数の人々が一生のうちに1回以上体験するといわれています。

## 症状

症状は人によって様々であり、下記のような症状が現れることが多いといわれています。

- ・意識があるのに体を動かすことができない
  - ・苦しくて声を出そうとしても、声が出ない
  - ・体が圧迫されている感じがして息苦しい
  - ・幽霊のような影が見える
  - ・対外離脱のような感じがする
  - ・誰かに触られたような感覚がある
  - ・耳鳴りがする
  - ・悪夢を見る
- 等



このような症状を頻繁に経験すると、眠りに対して怖い印象を持ち、眠れないことが増えてしまいます。また眠っているときに息ができないと訴える人もいます。熟睡できないので、翌日に疲労感、眠気が残ります。

## 原因

原因は大きく分けて、不規則な生活・睡眠、睡眠の質の低下、精神的なストレス、過労の4つです。

**【不規則な生活・睡眠】** …夜更かしや朝寝坊、平日と休日の睡眠時間に差があるなど不規則な生活を送っていると、睡眠リズムが乱れ、睡眠の質を下げ原因になります。そうすると、レム睡眠とノンレム睡眠のサイクルが乱れ、反復孤発性睡眠麻痺の症状が起きやすくなってしまいます。

**【睡眠の質の低下】** …就寝前にスマートフォンを操作することや寝室が適温ではないこと、へたった寝具で寝ているなど、これらはすべて睡眠の質を下げることに直結し、結果として反復孤発性睡眠麻痺を引き起こす原因になります。

**【精神的なストレス】** …ストレスや不安も、金縛りを引き起こす原因の一つです。精神的・肉体的ストレスを感じたまま寝ようとしても、自律神経が乱れているため眠りづらい状態になってしまいます。

**【過 労】** …長時間労働は、大切な睡眠時間を削ることになってしまいます。睡眠時間が十分でないと、疲れが取れないばかりかそれ自身がストレスになったり、睡眠時間を乱したりと、結果として反復孤発性睡眠麻痺の原因となってしまいます。

## 通常の睡眠と金縛りの睡眠との違い

まず、眠りは**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**の2種類からなっていますが、ノンレム睡眠が通常の眠りであるのに対し、レム睡眠は夢を見る眠りです。

レム睡眠の時は、脳はむしろ活動的で、眼球が素早く動き、脈拍や心拍数が増加します。また、筋肉の緊張が完全に弛緩しており、体は麻痺した状態にあります。夢を見ても行動を生じないのはそのためなのです。

通常の睡眠はノンレム睡眠から始まり、最初のレム睡眠は入眠から約90（60～120）分後に出現し、以降も同じ間隔で出現します。

一方、金縛りの睡眠はこれが何かのミスでレム睡眠から眠りが始まり、入眠時幻覚や反復孤発性睡眠麻痺（金縛り）が起きるのです。

ノンレム睡眠



レム睡眠



## 対処法・予防策

対処法・予防法のポイントは5つあります。

### ① 落ち着いて深呼吸

反復孤発性睡眠麻痺になってしまったら、無理に体を動かそうとせずまずは深呼吸をしてください。そうすると自然に金縛りの状態は解消されます。

### ② 生活リズムを整える

毎日の生活習慣を見直すことが第一歩です。

- ・早起きを心掛ける
- ・起きたら日の光を浴びる
- ・朝食をとる
- ・適度な運動を行う

など、健康的な生活を送ることで金縛りの予防になります。

### ③ 睡眠の質を高める

就寝の1時間前には湯船につかってリラックスをする、寝る前にはスマートフォンなどのブルーライトを発するものは見ない、寝室を適温に保って自分に合った寝具で寝るなどは快眠を得るための大切なポイントです。

#### ④ ストレスをため込まない

ストレスは睡眠の天敵です。ストレスを感じたらその日のうちに発散し、お布団に入るときは「寝るだけ」の状態になることが大切です。日常の中で解消するなら、運動や趣味などの方法もありますが、お風呂でヘッドマッサージをすることもおすすめです。

#### ⑤ 頻繁に起きるときは医療機関へ

対策をしても頻繁に症状が発作する場合には、何らかの睡眠障害が原因であることもあります。睡眠外来で適切な診断を受けることをお勧めします。

**阪野クリニック“金縛りの特徴と対処法”**

<https://banno-clinic.biz/sleep-paralysis/>

**金縛りはなぜ起こる？睡眠専門医に聞く原因と対処法を解説！**

<https://www.nishikawa1566.com/column/sleep/20200206113625/>

睡眠で悩んだら病院へ受診しましょう！

※出雲の病院

## 島根大学医学部附属病院

### 外来精神科神経科

島根県出雲市塩冶町89-1



# とよだ内科頭痛クリニック

島根県出雲市渡橋町370-3



# まっざきクリニック

島根県出雲市姫原4丁目10-2

