

# 睡眠

- 1.グッスリ眠って、スッキリ目覚めたい！快眠SP NHKあさイチ
- 2.寝室の照明
- 3.入浴
- 4.寝室の環境づくり
- 5.睡眠の悩みを解消！ツボ押し
- 6.夜トイレで起きない方法(水を控える以外)
- 7.脳を冷やす
- 8.その他私が実践している事

私が実践しているのは次頁以降の薄いブルー文字です

# 1.グッスリ眠って、スッキリ目覚めたい！快眠SP NHKあさイチ

睡眠研究を30年以上続けている、アメリカ・スタンフォード大学教授・西野精治さん  
太陽浴びるとメラトニンが急激に減少 15時間前後でメラトニンが増えて自然な眠気が生じる

**睡眠の質を改善する最大のポイントは脳のスイッチをON→OFFにして、  
“最初の90分深く眠る”！**

- 疲労をしっかりとることができる
- 自律神経やホルモンバランスが整う
- 免疫力が高まる
- コレステロールを減らす
- 骨を丈夫に保つ
- 筋肉を維持する
- 肌の潤いを保つ

## コツはメリハリを意識して過ごす

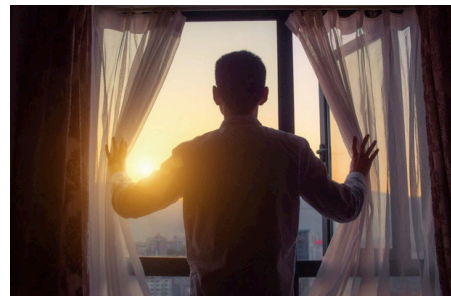
日中はなるべく活発に動いて、寝る前はリラックスした状態でポーっとする。

脳をONにする行動

- 朝食をよくかんで食べる
- 午前中に外で洗濯物を干したり、買い物に出かけたり、窓を開けて数分日光を浴びる

脳をOFFにする行動

- 部屋を暗くして、ポーっと音楽を聴く



朝日はカーテン開けて浴びた方が良い  
15時間後に眠くなるので夏は遅めの時間



## 2.寝室の照明

白っぽい光は昼間用交感神経を、暖色系の光は夕方以降用の副交感神経を活性させる

グッスリ眠るためには、寝る1～2時間前の部屋の照明が重要

睡眠と照明の関係に詳しい福田一彦さんによると、寝る前におススメの照明の明るさは、およそ「50ルクス」。

ちょっと暗く感じますが、明るさを落とすことで脳のスイッチがOFFに切り替わって、眠気がやってくる。

ダウンライトだけにする、間接照明だけにするなど、部屋の明るさを工夫して、50ルクスを目指して。

白内障の人は無理しないで照明足して



吉田家

リビング

スマートリモコン+Styleのタイマーで

起床20分後に明るくなり300lx

18時と19時に電球色で暗くなり150lx

21時にもっと暗くなり80lxは現在やっていない

最近の照明の機能で出来るもの増えている

寝室

朝 照明のおめざめタイマーで起床時間から段々明るく

夜 リモコンの照明セットで暖色でかなり暗くする

寝ている間は遮光カーテンで真っ暗にする

# 3.入浴

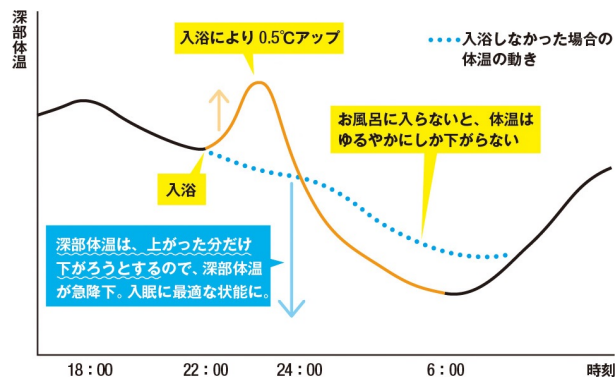
入浴研究20年の早坂信哉さんによると、お風呂につかって体の内部の温度「深部体温」を調整することで、グッスリ眠れるようになる。  
お風呂に入ると、深部体温は急上昇、お風呂からあがると、深部体温は急降下。  
この下がるときに強い眠気が生じ、90分以内に訪れる深いノンレム睡眠が増加。

深部体温を調整するポイントは3つ。

- (1) 寝る1時間半前にお風呂からあがる  
(むくみと夜間尿防止で3時間前や夏場は1~2時間冬は30分~1時間前という意見もあり)
- (2) 40度のお湯に肩までつかる お湯たっぷりですて伸ばせる方がよい  
(38~41度の意見が多く熱好きは注意)
- (3) お湯につかる時間は10~15分 ちょっと額に汗 長すぎは深部体温上がり過ぎ良くない  
(意外に多い高齢者の風呂の熱中症事故防止に10分以内 風呂全体で15分という説も)

忙しくて寝る直前しか入れない人は、深部体温が上がり過ぎないように、お湯につかる時間を「5分程度」

シャワーでない入浴が有効 深く眠るためには胴体部分と手足の末端の皮膚温の差を小さくする必要がある。  
入浴直前にはコップ1杯の水 入浴中の発汗を見据え、血流をよくするため。血流が良いと温熱作用も高まる。  
湯から体が出ない範囲で上半身をフラット 血圧が下がり、力が抜けてリラックスできる。



出典:「スタンフォード式 最高の睡眠」(サンマーク出版)より

冬は30分~1時間以内という説も

- ▶ 寝る1時間半前に上がる ◀
- ▶ 40°Cの湯に肩まで ◀
- ▶ 10~15分つかる ◀

忙しい人は 5分

水温・年齢・体質で時間は要考慮

ジムの風呂利用しています  
ジムの風呂は体伸ばせ、フラット浴も出来る  
水圧とジェット水流でプールと共に体に良い



41度以上は油脂  
が流れて良くない

## 4.寝室の環境づくり

■寒さ対策は、「掛け布団」より「敷布団」の方が大切。マットレスの上に1枚パッドを敷くと、暖かくなる  
保温効果の高いキャメル（ラクダ）や、ウールのパッド、綿のボアのシーツなどを使うと、下からの冷気を遮ることができる

■パジャマ選び、ポイントは、「ストレッチがきく」、「**大きめサイズ**」、「素材は綿95%ポリウレタン5%」、「薄め」  
汗を素早く吸い取ってくれるので**1年中長袖・長ズボン 下着付けなくてパジャマのみ**

**寝室に何も置かない** 小豆のアイマスクで目と首温める

思いついた事が気になるので、枕元にノートとペンで頭から出してしまう **私はApple Watch使って音声でメール送付かりマインダーに登録**

掛け布団と毛布は毛布が上 最初寒いが毛布が布団から熱逃げるのを防ぐ

手足が冷たくて寝つけないという人には…

■**靴下を履いたまま寝るのはNG**。手足から放熱出来ず深部体温が下がらなく深い睡眠にならない くるぶしをレッグウォーマーで温めるのは良い  
**布団乾燥機**や電気毛布、湯たんぽなどを使って、寝る前に布団を温めるが寝る前に取り出す

■ 換気をして酸素を取り込む



夏の配慮

エアコン付けっぱなしで26~28度で鼻から吸う低温の空気で頭を冷やす  
頭を冷やすで解説 布団は体を冷やさないように冬用でも良い

冬

室温16~19℃が適温 湿度50% 布団の中は33℃

気象協会tenki.jpで夏の夜間エアコン使うか参考になる

### 藤沢市の睡眠指数

24日04:00発表



今日 08月24日 (火)

明日 08月25日 (水)



眠り期の睡眠指数は、暑さによる眠りにくさを表しています。夜間も空調などを上手に用いて、眠りの環境づくりにお役立てください。個人差があるため、目安となります。(監修：和洋女子大学 水野一枝 准教授)

## 5.睡眠の悩みを解消！ツボ押し

### ■寝つけないとき

リラックスできるツボが集中している「耳」を刺激します。

- (1) 横に5秒ひっぱる
- (2) 上に5秒ひっぱる
- (3) 真ん中を持って5秒ゆっくり回す
- (4) 5秒つまむ
- (5) 手のひらでゆっくり回す

痛気持ちいい程度に5セット。寝る30分前から1時間前にやってください。

### ■寝ても疲れがとれないとき

爪の生え際をサイドから圧迫します。

それぞれの指を痛気持ちいい程度に5秒ほど押す。5セット、

寝る30分前から1時間前にやってください。

※薬指だけは逆効果になるので押しません。神経集中していて興奮してしまう



薬指は眠気防止

夜中に目が覚めたときは…

■「安眠（あんみん）」…耳たぶの後ろにある、かたい骨の真下にあるツボ

■「百会（ひゃくえ）」…頭のてっぺん、押すとへこむツボ つむじのちょっと前

■「神門（しんもん）」…小指側の手首にある骨の真下 痛いほう側 両方でも

3つのツボを痛気持ちいい程度に5秒もむ×5セット

正確に押そうと思うと、逆に目が覚めてしまうので、大体の位置でOKです。

どれか1つという場合は、「神門」を押してください。

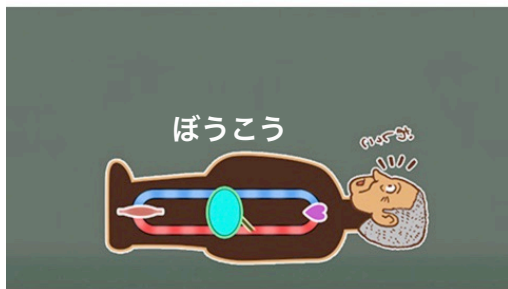
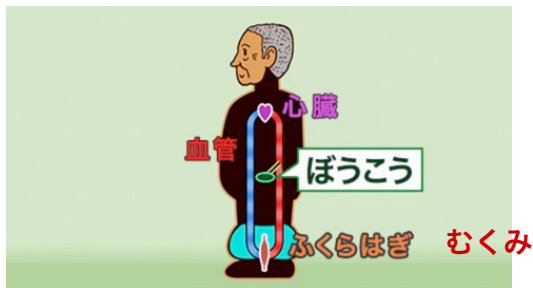
※強い痛みを感じる時はやめてください。



## 6.夜トイレで起きない方法(水を控える以外)

朝までぐっすり快眠！夜、トイレに起きないための新秘策 NHKガッテン(2020年7月)

夜中、寝ている間にトイレに行く「夜間頻尿」。その大きな原因が、日中に摂取した水分がふくらはぎの部分にたまってしまふ事が判明。



加齢とともに血液を循環させる機能が低下すると、足の血管から水分が漏れ、ふくらはぎの部分にたまる。夜、横になったときに水分が再び血管に戻り、おしっこが作られてしまう。ふくらはぎは“第二のぼうこう”



### 【足上げ】

・足の下に柔らかいものを敷き、足先が10～15cm程度上がるようにして横になる。  
昼から夕方までの間に、30分を目安 就寝3時間前 高く上げた方が効果大きい  
※睡眠のリズムが乱れないように、足上げ中は眠らないように注意。

### 【減塩】

・塩分を取り過ぎるとふくらはぎに水分がたまりやすくなります。特に晩酌でのつまみの食べ過ぎなど、夕方以降の塩分摂取に注意。

### 【アルコール】

睡眠中は抗利尿ホルモンのおかげで尿が作られにくくなっている。アルコールはこのホルモンの働きを邪魔して眠り浅くするのでトイレで起きる。

## 7.脳を冷やす

良い睡眠のため熱くなった脳を冷やす

表面的に冷やしても脳の自律神経に到達しない

深呼吸で鼻から吸い、温まった空気は口から吐く

寝ている時冷気が良いので、冬暖房しないで寒さは  
布団で体温調整を行う

夏も冬と同じ寝具でエアコンで室温下げる





## 8.その他私が実践している事

カフェインは夕方以降控える コップ1杯の白湯か寝る2時間以上前のココア(冷たい方が深部体温を下げる)

週3回18時頃に焼酎60ccをお湯で割って飲酒

(寝酒は寝付だけ良くアルコール分解で眠り浅くなる 繰り返すと寝付良くなりなく量が増え、更に悪循環)

夜にメラトニン増加を抑えない

メラトニンの分泌量が増え、脈拍や血圧、深部体温を下げて眠気を誘うのを阻害する

明るい白色照明やパソコンやスマホのブルーライトを夕方以降減らすは良く言われるが微量で影響ないのが新説  
(ブルーライトより指動かしたり頭を緊張させ昼用神経にするのが良くない インタラクティブで双方向は頭が冴える)

眠くなって寝具に入る。眠くないと条件付けで寝れない所になるので、眠くないなら寝具から離れる。

歯磨きは寝る1時間以上前(歯茎が刺激されるとメラトニンの分泌量が減る)

午前 新聞と頭使い画面見る作業

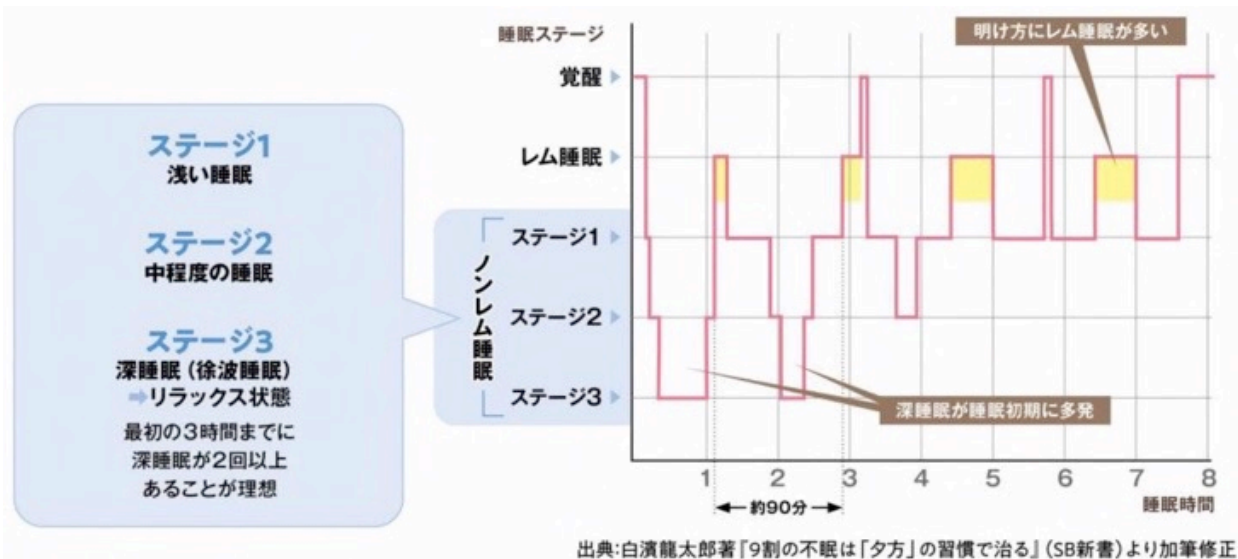
午後 昼寝と散歩とクリエイティブな事

夜 リラックス 紙の情報収集・ゆるいテレビ・風呂・軽いストレッチや散歩・整理・翌日の段取り  
翌日やる事で、夜でも出来る事をやってしまう

## 9.参考情報1

ランチの後に眠くてたまらなくなった経験はありませんか？ 仕事の能率を上げるためランチでエネルギー補給をした後は仕事に集中し、夜にはぐっすりと眠れるのが理想です。そのためランチでは血糖値を上げやすい炭水化物（糖質）は控え、体の材料になる肉類などのタンパク質や野菜をたっぷりとりとよいとくに避けるべきは鍋や汁物、香辛料を使った辛いものです。これらは深部体温を高めるため、反動で体温が下がって生体リズムを乱し、午後の眠気のもとになるただし、夕食は体温を上げる食べ物をとると、その後に体温を下げて眠気につながるためよい眠りを得られる

text : Satoru TSUBOTA



# 10.参考情報2

レム睡眠とノンレム睡眠を一定の周期で繰り返しています。

レム睡眠とは、身体が眠っていて、脳が完全に眠っていない状態を指しています。レム睡眠は脳が起きていた間の記憶や情報を整理するための時間といわれ、夢を見るのはこのレム睡眠の間です。レム睡眠は脳が情報処理をする一方で、脳以外の身体が休息する時間でもあります。

レム睡眠とは逆に、ノンレム睡眠の時には脳波はゆったりとした波となり、夢を見ることはほとんどありません。ノンレム睡眠は「大脳の睡眠」といわれ、高度に発達した脳を持つ人間にとって欠かせないものです。なお、ノンレム睡眠では身体の筋肉は活動している状態にあり、完全に休息してはいません。

このレム睡眠とノンレム睡眠のどちらもをとることによって、人は身体と脳の機能を維持しています。二つのバランスがとれた睡眠は質がよく、目が覚めた時にすっきりとした気持ちで布団から出られます。

加齢と共に、男女の睡眠の傾向は異なってきます。

50代以降、早寝早起きの朝型になりやすいのは男性。

女性は50代以降、寝つきが悪くなる傾向にあり、夜型化していくといえます。こうした男女差が生じる理由として

女性ホルモンの影響が指摘されていますが、まだよく分かってはいません。

夫婦の睡眠時間帯が合わなくなったにもかかわらず、

夫の就寝時間に合わせて寝ようとすることで、

妻が不眠になるケースも見られます。

カフェインは覚醒作用があるため、**寝る4時間前**までに飲むと眠りが浅くなると言われています

眠りやすいからと寝る前にアルコールを摂取すると、アルコールは耐性が容易に付けやすいことで、入眠するためにと摂取量が増えがちになるので注意が必要です。

今すぐできる入眠儀式で快適な睡眠に誘います！<https://do-gen.jp/sleeping-ritual/>

食事は睡眠の3時間前に摂取するようにしましょう。

帰る時間が遅く就寝3時間前に食事をするのが難しい場合には、

少なくとも、3時間前に炭水化物を食べ終えるようにしましょう。

また睡眠前に肉など消化に時間がかかるものを食べるのもNG。

寝る前に食べる場合にはスープなど消化にいいものを食べるようにしましょう。

# 11.参考情報3

部屋の温度 夏場は28℃、冬場は18℃ 寝具で調整

部屋の湿度 夏60% 冬40% エアコンの除湿機能や除湿機、加湿器を活用

布団の中 年中 温度33℃ 湿度50%

冬に電気毛布を付けっぱなしで眠り、暑くなってきたら汗びしょりということがないよう、寝具にも配慮をしましょう。

・就寝時間の少し前に10.0ルクスに落とし、就寝時は1.0ルクスに

運動不足は疲れやすさの原因なので、こまめな運動はおすすめです。でも、寝る前のランニングや筋トレは実はよくありません。

息が上がるような激しい運動は、就寝3時間前までに終わりにしてください。

激しい運動は、深部体温を上げてしまい、交感神経が活発になることでせいかく夕方から眠りに向かっている体内時計を狂わせてしまうからです。

仕事の後のジム通いや、ランニングなどは8時くらいまでに終了。寝る前は体の緊張をとり、深い呼吸ができるストレッチやヨガなどがおすすめです。

エアコンをつけっぱなしにすると風邪をひいたり、体が冷えるので、就寝時にエアコンはオフにしなければならないと思っている人がいまだに多いけれど、これは間違い。

暑い、寒いで寝苦しいと睡眠の質は下がります。

良質な睡眠は快適な睡眠環境からです。エアコンはつけっぱなしにして朝まで快適に眠るほうがずっといいのです。

冬は20度くらい、夏は25度くらいを目安にし、寝室以外の家の中の温度を同じにするのも自律神経の負担を減らします。

エアコンによる乾燥はのどにも肌にもダメージなので、湿度にも注意をはらってください。

睡眠は外的、内的な状況に非常に影響を受けやすいもので、頭を使わずにリラックスして楽しめるようなもの（西野氏は落語がおすすめだそう）で脳のスイッチを切り、モノトナス（単調な状態）にすることが大事だという。

コラム：羊が一匹は間違い 海外から来たので、英語でシープという息を潜めるのが効果ある

## 12. 参考情報4

睡眠の質を高める話の前に、睡眠には「スリープサイクル」があることを理解してほしいと西野氏。

「最初に深い睡眠、これはノンレム睡眠と呼ばれるもので、約90分続きます。その後には浅い眠りのレム睡眠、これは眼球がぐるぐる動いたりするんですが、ノンレムとレムで1周期になります。それが4~5回繰り返して、明け方になると睡眠が浅くなり、レム睡眠の時間が長くなります。体がだんだん活動を始めて、起きてすぐに動けるよう準備をするんですね」

本来はこのパターンで6時間以上眠ることが最適なのだが、その時間が取れない人は、最初の90分のノンレム睡眠の質を高める「90分の黄金法則」を意識しよう。

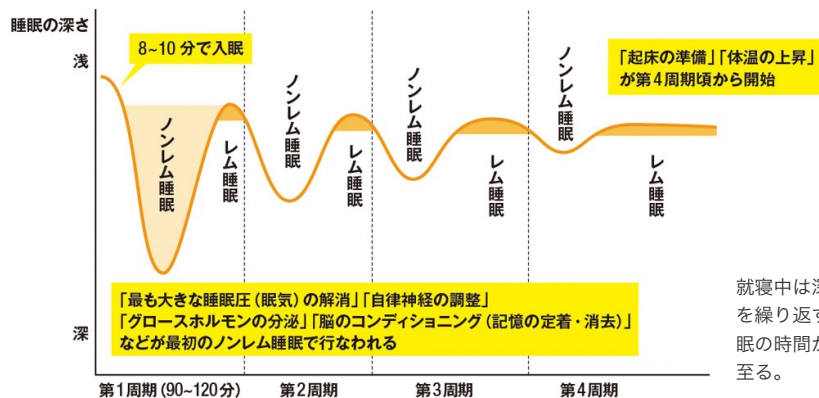
「睡眠のどこの部分が大事かというと……まあ、本当はどれも大事なんです（笑）、いろんなことを総合すると、最初の深い睡眠なんです。この時間には個人差があって、だいたい90~120分くらいの幅があります。この黄金の90分の睡眠が深ければ深いほど、眠りたいという欲求である『睡眠圧』が放出され、自律神経とホルモンのバランスが整えられます」

最初のノンレム睡眠の質を高めることで時間の不足を補うわけだが、逆にこの90分の質が悪いと、何時間寝たところで、疲れもとれなければ睡眠圧も放出できないということになってしまふ。

「頭痛やストレス、疲労感、肩こりなど、何となく調子が悪いことは自律神経の乱れがある場合が多いんです。また最初のノンレム睡眠では特に成長ホルモンが分泌され、皮膚や骨、筋肉などに必要な要素が作られます。いわゆる新陳代謝ですね。成長ホルモンというと成長期の子供や若者しか出ないと思われがちですが、大人も、そして老人も出ているんです」

また睡眠の質を高めると脳のコンディションが良くなる。

「まだ脳と眠りの関係ははっきりしないことが多いのですが、うつ病や統合失調症の患者は最初のノンレム睡眠が不十分のまま、すぐにレム睡眠が出現することがわかっています。こうしたことから、最初のノンレム睡眠が整うことは非常に重要なのではないかと考えられています。また最初の90分が整うことで、その後のレム睡眠も整い、全体のスリープサイクルも整っていくんです。それから『睡眠時間は90分単位がいい』とよく言われています。90分の倍数、6時間とか7時間半ということです。しかしこれは今ご説明したスリープサイクルが根拠になったもので、この周期も90~120分と個人差があるもの。なので、そこまで「90分、にとられる必要はありませんよ」



就寝中は深いノンレム睡眠と浅いレム睡眠を繰り返す。明け方になるに従ってレム睡眠の時間が長く、眠りが浅くなって起床に至る。

## 13. 参考情報5

寝た後はすぐ起き上がらないでゴロゴロする 起き上がる時もゆっくり頭を上げた方が良い

### 1. 朝はガバリと起きない

朝ベッドから起き上がる時は、横になった体勢からいきなり頭を起こさず、ゆっくりと体を動かしながら起きましょう。ゴロゴロと寝返りを打ったり簡単なストレッチをするなど、体に血を巡らせてから起きて、朝の行動を始めましょう。

# 14.枕

## 高すぎる枕で寝ると

脳卒中の原因「殿様枕症候群」

長時間あごが引いた状態になり頸椎が圧迫され、首筋の筋肉の部分が緊張

血行不良が起こり、肩こりや首の痛みといった不調を引き起こす

重心が下がり腰が沈みやすくなるため、腰痛にも注意

気道を狭窄してしまうため、いびきが大きくなる

## 低い枕のメリット

仰向け時に首や肩まわりへの負担が少なくゆったりと寝れる

主に首のカーブ（寝た時に頭の接地面と背中との接地面間のすき間の事）の少ない方にとっては低い方がよい

ストレートネックの方等も低い枕が良い

## 低い枕のデメリット

横向き寝時には首や肩への負担がとても大きい

寝返りしたほうが良いので、枕の両側は横寝用にタオルで高くする

枕の中央は低くして仰向け寝用

## 15.睡眠時間

年齢	睡眠時間
～10歳	8～9時間
11～15歳	8時間
16～25歳	7時間
24～45歳	6.5時間
46～65歳	6時間

個人の睡眠時間は季節によっても変化

日照時間と深く関わっている

最も日の短い12月から1月に睡眠は長くなりやすく、6月から7月の初夏に最も短くなる



# 補足

適切な睡眠は年齢の影響は大きく、10歳代では、8から10時間、成人以降50歳代までは、6.5から7.5時間、60歳代以上で平均6時間弱と、高齢になるほど、概して必要な睡眠時間が短くなることが報告されており、無理に長時間眠ろうとすることで、かえって睡眠の質を低下させることがあることに留意することが必要

高齢者には長時間睡眠は健康リスクだとして、寢床で過ごす「床上時間」が8時間以上にならないよう注意喚起した。

適切な睡眠時間は個人差があるが、睡眠不足が慢性化すると、肥満や高血圧、心疾患などの発症リスクが上昇し、死亡率にも影響する。

19年の国民健康・栄養調査によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合は男性37.5%、女性40.6%。経済協力開発機構（OECD）の調査でも、日本人の睡眠時間は短いと指摘されている。

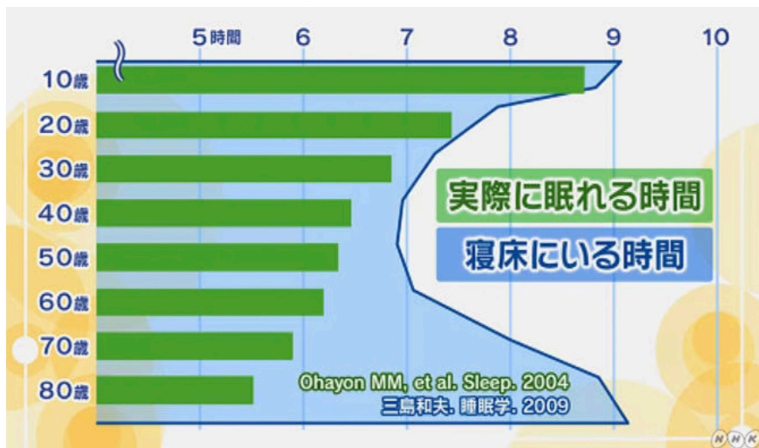
ガイドは睡眠で休養が取れている感覚「睡眠休養感」を高めることも大切だと説明。寝室にスマートフォンやタブレットを持ち込まずにできるだけ暗くして寝る、就寝直前の夜食や眠るための飲酒は控える、といった要点を挙げた。

覚醒作用があるカフェイン摂取は1日400ミリグラムを超えると眠りにくくなる可能性があるとした。目安はコーヒーカップ4杯分（700ミリリットル）に当たる。

高齢者は、夜の睡眠を妨げないように日中は長時間の昼寝を避け、活動的に過ごすのが望ましい

## 補足2

高齢になるにつれて、睡眠時間が短くなるのに、寢床に入っている時間は長くなることが明らかにされている。  
”長い間布団に入っても眠れない”と悩むことも不眠につながるので、  
睡眠不足の解消には、自然に眠くなる時間に寢床に入るなどして、その差を埋めることが大切



## 補足3 睡眠負債

日々の睡眠時間が少し足りない睡眠負債という生活習慣を続けると、身体面だけでなく、精神面でも中長期の健康リスクにさらされることがわかりました。

また睡眠負債は、週末の寝だめでは解消しきれないということも分かっています。

睡眠時間が1時間足りないと、それ以上の睡眠時間を取らないと解消できず、不足分に利子がつく負債のような性質から、睡眠負債と名付けられている