



**快適睡眠を目指して**

真栄城耳鼻咽喉科  
真栄城 徳秀

睡眠とは不思議なもので、なかなか自分の意思でのコントロールが難しい。明日、朝が早いからと早くから寝床に入ってもなかなか眠れるものではない。そうかと思えば睡眠時間は短くても翌日目覚めが良く体調のいい日もある。私は食事や運動以上に睡眠が健康にとって最も重要と考えているものの、つい睡眠不足になってしまい翌日イライラして怒りっぽくなり後悔する事がよくある。そこで効率的な睡眠をとるいい方法はないものかと雑誌や文献を調べた所、いくつかの事がわかったので自分なりにまとめてみた。

**①決まった時間に起きる**

人間の体の中には体内時計があって、朝起きてから約16時間経つと自然に眠くなってくらしい。逆に言うと16時間たたないと眠くならないのである。したがって、起床時間が遅いとその日の就寝時間も自然と遅くなってしまふ。今日は寝るのが遅いから健康のために明日は遅く起きようというのは間違っている。そうすると明日も寝るのが遅くなってしまふのである。同じ理由で、休日だからといって遅くまで寝ているのも良くない。遅く起きるにしても普段より1時間程度にとどめた方がいいそうだ。朝起きる時間でその日の眠る時間（眠くなる時間）が決まるのである。早寝早起きをしたければ、まず早く起きる事である。

**②眠くなってから寝る**

眠くもないのに床に入っても当たり前の事がなかなか眠れない。逆に眠くなってから床に入るとすぐ眠れる。しかも、いきなり深い睡眠

に入れる。

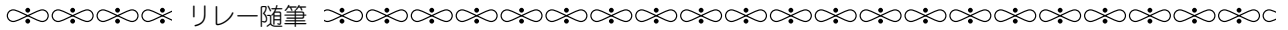
人間は睡眠中に、レム睡眠（Rapid Eye Movement：眼球が動いている状態で体は休んでいるが、脳は活動して休んでいない状態）とノンレム睡眠（脳も体も休んでいる状態）を約90分ごとに繰り返しているらしい。睡眠時間が多少短くても眠くなってから床に入ると、すぐ深いノンレム睡眠に入れるため翌朝熟睡感の得られる事が多い。夜遅いという理由だけで、眠くもないのに床に入り、なかなか眠れないでいるよりは眠くなるまで新聞や雑誌でも読んで眠くなった時点で床に入った方がいいのである。

**③軽い運動とお風呂**

汗がにじむ程度の軽い運動を行うと2～3時間後に睡魔が襲ってくる事が多い。人間は一日の中で体温が下がってきた時に眠くなるらしく、運動によって一時的に体温を上げておくと2～3時間後には自然と体温が下がるため眠くなってくる。その際、すぐ床に入れば数分以内にノンレム睡眠に入れるはずである。したがって就寝2～3時間前にウォーキングやジョギング等で軽く汗を流す事はお勧めである。また、軽い運動により中性脂肪が減り、HDLコレステロールがふえるため一石二鳥の効果である。一時的に体温を上げる目的で、お風呂で長めの湯船につかるのも有効である。沖縄の人はシャワーだけで済ます事が多く湯船につかる習慣があまりないが、疲れもとれるし、いい方法である。実際にやってみたら、お風呂から上がって1時間程すると強い睡魔に襲われ、そのまま寝ると翌朝は熟睡感があり気分が良かった。

**④長い昼寝に注意**

昼食後、20分程度の昼寝をとると午後の仕事の能率アップにつながる事がいくつかの研究で証明されている。特に夏の長い沖縄では推奨されている事だと思う。ただし、20分程度という時間が重要で30分以上昼寝をとると夜の睡眠に悪影響を及ぼす事もわかっている。平日は長い昼寝をとる時間はないと思うのでいいとし



て、問題は休日である。私自身、日曜日に2時間程度昼寝をとってしまう事がよくあるが、そうするとどうなるか。夜なかなか寝つけなくて翌日は決まってブルーマンデーである。明日への英気を養うのが休日の目的のはずなのに、これでは本末転倒である。休日の長い昼寝にはくれぐれも注意したいものである。

快適睡眠を目指し、以上の4点を実践すべく日々奮闘中である。

★リレー状況

—平成16年以前掲載省略—

- 29. 仲間 司先生 (県立那覇病院) Vol. 41 No.5
- 30. 新里 讓先生 (沖縄赤十字病院) Vol. 41 No.11
- 31. 友利正行先生 (ともし内科循環器科)  
Vol. 42 No.2
- 32. 具志一男先生 (ぐしこどもクリニック)  
Vol. 42 No.4
- 33. 神谷鏡子先生 (かみや母と子のクリニック)  
Vol. 42 No.6
- 34. 呉屋良信先生 (わんぱくクリニック)  
Vol. 42 No.9
- 35. 江洲浩明先生 (はえばる耳鼻咽喉科)  
Vol. 42 No.11

お知らせ

日医ニュース投稿のお願い

日本医師会

平素は、日医広報活動にご協力をいただき、御礼申し上げます。

さて、日医ニュースでは、現在、会員の強い要望により投稿欄「会員の窓」を設け、会員の意見・提案などを掲載しております。

つきましては、今まで以上により広く会員の声を掲載していきたいと考えておりますので、ぜひとも、会員からの積極的な意見・提案などをご応募ください。要領は下記のとおりです。

記

テーマ：「IT化」「医師が病気になったとき」「長寿」「たばこ」「有床診」など自由。

字数：600字（本文のみ、字数厳守）

匿名・仮名、2重投稿はご遠慮ください。

原稿は、タイトル・氏名・所属郡市区医師会・電話番号を明記のうえ、日医広報課「会員の窓」係宛郵送もしくはFAXでお寄せください。

原稿の採否は日医広報委員会におまかせください。

掲載された方には図書カードを差し上げます。

日本医師会広報課「会員の窓」係

住所：〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16

TEL：03-3946-2121（代表）

FAX：03-3946-6295（代表）