

ダイバーシティPress

12号

ダイバーシティセミナー採録

～睡眠障害を防ぐ、第一予防策とは～ 睡眠は人間力の根幹にある

2018年3月13日開催

講師 岡島 義 先生

まさに春眠…の頃、睡眠メソッドの第一人者である岡島義先生セミナーが開催されました。睡眠がいかん人間に精神に影響するかを、採録でお伝えします。

3年前に早稲田大学に移るまで、「睡眠総合ケアクリニック代々木」というクリニックで認知行動療法を中心にカウンセリングをしていました。

睡眠というと、睡眠時無呼吸症候群などが話題になりますが、それだけではなく不眠症や概日リズム睡眠障害についても包括的に診てきました。今日は睡眠障害を予防する秘訣をお教えしましょう。

よく人は、お昼ご飯を食べた午後の12時から16時くらいは「眠くなる時間」と捉えています。実はこれはお昼ご飯を食べない人であってもパフォーマンスが落ちる時間で、この時間帯の間に必ず大きな睡魔の波が来ると。ただ、それを耐えきれぬかどうかで、「睡眠不足＝睡眠負債」が溜まっている可能性のヒントになります。

睡眠負債をチェックするには

では、実際に自己診断をしてみてください。下記の項目は、睡眠負債が溜まっている可能性の高い人です。

1 「寝つきが良い」

本来は、寝つきが良いというのは褒められますが、実

睡眠負債チェックリスト

- 寝つきが良い
- 休日はいつもより長く寝てしまう(寝溜め)
- 理想よりも実際の睡眠時間が2時間以上足りない
- 日中に耐えきれない眠気がある



岡島 義 (おかじま いざ)
東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科 准教授
臨床心理士、専門行動療法士、産業カウンセラー

は寝不足だからこそ寝つきが早くなるので、「布団に入った瞬間に寝ます」という人は、かなりの睡眠不足です。

2 「休日はいつもより長く寝てしまう(寝溜め)」

体のリズムは、2日間ずれてしまうと、眠るリズムがガラッと変わってしまいます。特に普段よりも2時間以上長く寝ていると、非常に調子が狂います。週末で体のリズムが狂うことで、「ああ～明日は仕事いやだな～」という気分になり、月曜日がブルーマンデーになってしまうのです。土日に崩れた体を、平日の体調に戻すのにまた数日かかり、そして週末にまた崩す……というのは、悪循環ですね。

3 「理想よりも実際の睡眠時間が2時間以上足りない」

例えば、8時間寝れば最大のパフォーマンスが出せると思っているのに、実際は日々5時間しか眠れていない人です。もうここまで行くと、休日に長く寝るだけでは対処できないくらい体調が悪くなっているのです。休日の睡眠でも補いきれず、平日もぼーとした状態でどんどん悪化していくことがわかっています。

4 「日中に耐えきれない眠気がある」

絶対に起きていたいと思っているのに眠くなってしまいう状況ですね。これは、睡眠負債がたまりすぎの状態です。さらに問題なのは、会議中など自分が気づかずに寝てしまい、他者から指摘されるほどという人です。これは、末期症状です。もう自分の感覚と実際がずれてしま

っているのです。

そして、この全部に当てはまると非常に重症度が高く、当てはまることが多ければ多いほど、いまの睡眠時間は足りてないと思ってください。

睡眠ダイアリーをつけよう

睡眠というのは、一日一日補い合いながら動いています。だから、不足すればそれを解消しようと、いわゆる“寝だめ”という状態をとろうとします。これは負債を返済しているだけなので、本当に眠れる時間は、1週間の平均をとることが大事です。人間の記憶は曖昧なので、クリニックでは実際に記録をつけてどんな睡眠なのかをチェックすることを勧めています。

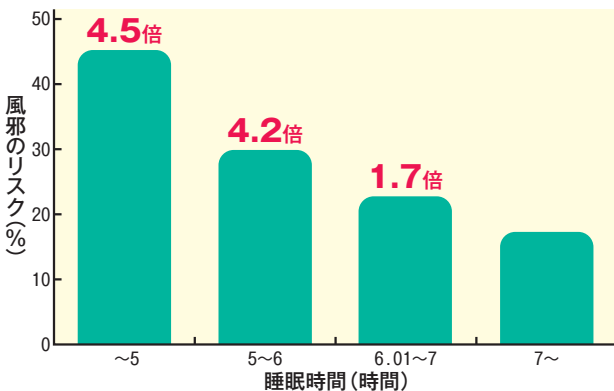
そうすると、「睡眠時間」を「布団に入っている時間」で割った「睡眠効率」というのが出てきます。布団に入った瞬間に寝て、出た瞬間に飛び起きるのが100%なので、90%ぐらいが健康的な状態とされています。さらに、その絶対的な時間だけでなく「あなたはその睡眠で日中の調子はどうか」というところを振り返っていただけるといいですね。

睡眠負債が引き起こす不調

睡眠負債が少なく、ちょっとした寝不足であれば寝つきが良くなるので比較的好いものです。しかし、負債は溜まりすぎると良くないですよ。

睡眠不足が慢性的になると、こんなデメリットがあります。まず、風邪を引きやすくなることが調査でわかっ

短時間睡眠による風邪のリスク

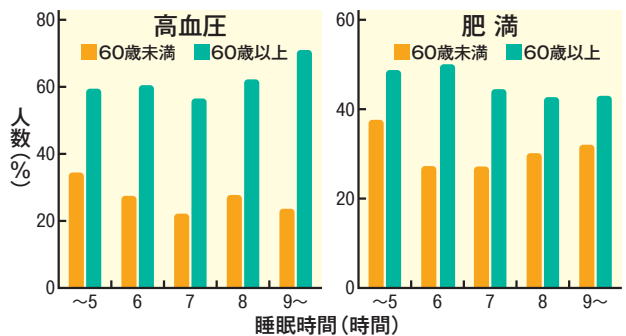


Prather AA et al: Sleep 38: 1353-1359, 2015

ています。「風邪を引きやすい」人は、睡眠不足の可能性もあり、しっかり眠ることで免疫能力が上がって行くことがわかっています。

二つ目は、高血圧や肥満のリスクです。特に60歳未満で5時間未満の睡眠しか取れていない人は、他に比べてリスクが高くなっています。高血圧の治療をしても、睡眠が良くなると薬が効きにくいとも言われています。

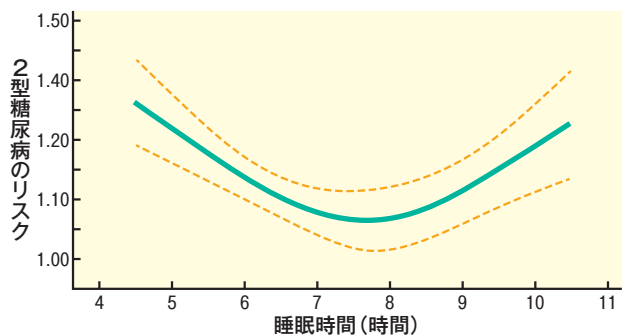
睡眠時間による高血圧・肥満のリスク



Choi KM et al: International Journal of Obesity 32:1091-1097,2008

さらに、肥満もリスクを下げるためにはしっかりと睡眠をとった方がいいと言われています。習慣病によって糖尿病になったII型糖尿病の方を見ると、睡眠時間が短くなるほど糖尿病のリスクが上がるデータもあります。人は、寝不足になると食べたくなるので、夜更かしをすると食べてしまい、肥満に向かう傾向があります。

短時間睡眠による2型糖尿病のリスク



Shan Z et al: Diabetes Care 38:529-537, 2015

しかしながら、調査を見ると睡眠時間が長すぎても糖尿病の可能性が上がりますし、他の疾患でも同様のことが言われています。うつ病も同様です。最近、うつ病と睡眠の関係が大きいことはわかってきています。

また、がんとの一貫した影響はわかっていませんが、

夜勤交代の仕事をしている人はがんの発症リスクが高いことが判明しています。女性だと乳がんや子宮内膜がん、男性だと前立腺がんになりやすい。ただ、短時間睡眠が原因というより、夜勤をしていることで、夜暗くなると体から出るメラトニンの分泌と関係しているようです。がんを倒すためのメラトニンが抑制されてしまう体とされています。

睡眠で脳のデトックス

つまり、しっかりと睡眠をとることは、免疫機能の向上にとっても重要なのです。また、日中に溜まった脳の老廃物を排出するためにも、睡眠は大事なのです。

体の老廃物の排出やデトックスをもたらすのは、リンパ系が担当しています。体液中に吐き出された老廃物は、リンパ管で吸収され、白血球によって細胞内酵素で処理されて行きます。ここに、マクロファージやNK細胞など免疫系の物質がいっぱい入ってどんどん攻撃していき、最後に綺麗になったものを血管に返していくのが役割です。しかし、頭の中にリンパ系はないのです。つまり、体の老廃物は体で処理しますが、頭がどう処理しているのかが今までは謎でした。

それが最近、脳のデトックスは「グリンパ系」というものが担当していることが分かりました。これは、脳にあるグリア細胞がリンパ系の役割をしていることからついた造語です。人が考えたり脳を使うときに神経細胞が発火し、弱って死んでいくのですが、それを修復するのがグリア細胞です。血管から栄養をもらって、各神経細胞に栄養を送っていきます。しかしこうして活発に動く細胞の老廃物はどんどん溜まって流れ出ることができないのですが、眠ることでグリア細胞は60%縮むことがわかったのです。さらに神経細胞自体も20%ぐらい縮むと言われているので、合わせて80%縮むと、一気に脳内に隙間ができます。それによって脳脊髄液がドバッと流れ、どんどん老廃物を流していくのです。

寝ている間にどんどん出していくので、ある程度の睡眠をとらないと途中で掃除が終わってしまう状態になり、アルツハイマーなどの認知症につながっていくのではな

いかということも最近の研究では明らかになっています。そういう意味で、睡眠はとても大事なのです。

心のデトックス

さて、体のデトックスに加えて、心のデトックスもしないとはいけませんよね。その時にも、睡眠がかなり重要な役割を担っていることがわかっています。

1 記憶力

学習したものは眠ることで頭に定着することがわかっています。その日の学習は、その日の睡眠で定着します。ということで、徹夜で勉強しても眠ることで定着することができないので、すっかり忘れちゃうのです。これは実験でも明らかになっています。寝ないで学習するよりも、睡眠を挟むだけで一気に記憶力が増します。

さらに、難易度が高いほど睡眠によって成績が上昇することもわかっています。仕事でも、自分では解決できない難しいことを悩んで眠れなくなるよりは、パッと寝ると、次の日「こうすればいいのか！」と解決策が閃きやすいですよ。

2 感情・気分

レム睡眠とノンレム睡眠があるのはご存知だと思います。人は眠ると、まずノンレム睡眠という深い睡眠に入り、その後にレム睡眠という夢を見るような睡眠があり、またノンレム睡眠、と繰り返していきます。

夢ばかり見ていると、よく眠れていないと思われるかもしれませんが、レム睡眠は、実は快感情を高めることがわかっています。レム睡眠が出ることで、日中の感情が比較的ハッピーになり、深い感情をあまり感じにくくなるんですね。

レム睡眠は、体の力は抜けているけど、頭は活動している状態です。逆に、ノンレム睡眠は頭はシャットダウンしているけど体に少し力が入る状態。それを繰り返していくのです。ですから、レム睡眠でハッピー感情がぐんと上がり、恐怖という反応はぐんと減ります。

3 パフォーマンス

慢性的な睡眠負債は、眠気を自覚しにくくすることがわかっています。徐々にパフォーマンスを低下させていき

ます。睡眠負債が溜まると、職場にはちゃんとくればいどもパフォーマンスが低い状態の人たちが増えることが研究でわかっています。

ちなみに、睡眠負債と飲酒量をそれぞれ検査し、どのくらい連続覚醒しているとお酒を飲んだ状態に匹敵するかという研究があります。徹夜をして17時間の連続覚醒をしていると、血中アルコールが0.05%、呼気中の0.25mgと同じパフォーマンスになると言われています。これは、だいたいビール1、2本、日本酒で2合くらい飲んだ血中濃度です。ですから、徹夜で仕事をするとき酒気帯び運転と同じレベルだということですね。

ちなみに、睡眠時間を取っていてもそれが短いと徐々にパフォーマンスが落ちていきます。毎日4時間睡眠している人は9日で、毎日6時間睡眠の人では約2週間、徹夜と同じパフォーマンスまで落ちていきます。にもかかわらず、4時間睡眠も6時間睡眠だと徹夜よりも眠気を感じにくくなるので、パフォーマンスが落ちていることにも気づきづらい。「寝ているからOK」ではないということ覚えておいてください。

よく寝るための3つのリズム

では、どのくらい寝ればいいのか。脳波で客観的にどのくらい眠るのかを調べたグラフによると、20代で7時間～7時間半。30代になると7時間もいらなくなってきて、40、50代で6時間半くらい。60代になると6時間も切ってきます。

よく寝るためにはどうすればいいのか、3つのリズムを教えましょう。

1 疲れたら眠る：睡眠欲求をため、居眠りは天敵

人は、目が覚めた時点から疲れやだるさ、体の睡眠欲求、睡眠物質というのが日中起きている間にどんどん溜まって行くと言われていて、あるポイントにくと、もうダメだと気づいたら寝ている＝パタンキューの状態、これが「疲れたら眠るリズム」になっています。かと言って、激しい運動をすれば良いのではなく、日中体を起こしておく方が大事です。ですから、一番の天敵は居眠りです。居眠りをしてしまうと、せっかく貯めてきた

ものが解消され、夜まで溜まらないから、夜の眠りが質が悪くなったり、寝付けなくなります。激しい運動よりは、日々エレベーターより階段を使うなどのちょっとした負荷を体にかけるといいでしょう。

2 夜になったら眠る：朝日を浴びよう

朝日を30分程度しっかり浴びましょう。しかも、だいたい朝7時から10時くらいの光で、目に光が入ってこないという意味がありません。家の中で光を浴びるときは、光の中にいて外を見ることが大事です。朝起きて出勤するときでも構いませんが、ただ日を浴びるのではなく目に光を取り入れるように、太陽の方角を視野に捉えるようにしましょう。

朝昼しっかり光を浴びると、夜暗くなった時に眠気物質のメラトニンが出てきます。ちなみに、大人よりも子どもの方が明るい光の影響を受けやすいと言われていて、子供の方が光の透過率が高いので、家の明かりでも敏感に反応して寝なくなるので、家もなるべくオレンジ色の光で寝やすい環境にしてあげることが大事です。

3 体温が下がると眠気が上がる：お風呂時間も深部体温の変化に合わせて

深部体温は体の中心の温度で、脳の温度を反映していると言われていて、この深部体温が高いときは眠気はほぼなく、下がると眠気が上がってきます。それをうまく活用したいのがお風呂です。眠る直前にお風呂に入ると深部体温が上がってしまうので、眠気が飛んでしまうんです。運動も、眠る2、3時間前しておくことで体の体温が落ちるタイミングと合います。

とはいえ、お仕事で眠る直前にお風呂に入らないという人は、帰りに一駅前で降りて歩くなど体温を上げておいて、寝る前に落とすようにしておくといいでしょう。

賢い昼寝“クレバーナップ”を活用

深い睡眠が出るとどんなときでも「睡眠慣性」という状態に襲われます。どうしても眠いときは、パッと昼寝をしてしまってもいいです。しかし、深い睡眠は、寝てから20分くらいで出てくるので、20分以内には昼寝は済ませましょう。

そこでやるのが賢い睡眠、「クレバーナップ」です。休み時間にカフェインを摂取して、机に突っ伏して仮眠を取るのが、とてもいい方法なんです。カフェインは飲んでから15分後くらいから効いてきて、体が覚醒反応を起こします。睡眠負債を抱えているとそれでも寝ようとするので、アラームもかけておくといいでしょう。

睡眠改善で、人生が5倍よくなる

睡眠を改善するだけで、本来の力が発揮できるように

Q 毎朝目覚し時計のスヌーズ機能を使い、30分ほど鳴って、止めて、というのを繰り返しています。それは睡眠にいいのでしょうか？

A 睡眠というのは面白いもので、時間を意識すると、体の起きようとする力がその時間に合わせて働いてしまうと言われています。起きる時間の前あたりから、体が覚醒反応を起こし、起きやすくするメカニズムがあるのです。ですから、スヌーズ機能を使うよりは、起床時刻ギリギリの時間で鳴らすか、爆音の目覚ましで一気に起きてしまった方がいいかと思います。

Q 夜間勤務はがんの発症リスクが高いということでしたが、私は運送サービス業で夜も働かなければいけません。どうしたらいいでしょう？

A 夜間勤務をどのくらいしたらがんになるかという具体的な数字まではわかっていないのです。ただ、メラトニンの分泌と関連があると言われてしますので、夜はずっと明るいといるのは避けた方がいいでしょう。

Q 実は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあり、妻によると私が夜に2、3分呼吸が止まっていたことがあるといいます。

A まず、睡眠時無呼吸症候群は、太っているとなりやすいのです。

それは、仰向けになると舌の根っこ(舌根)の部分が喉の方に落ちてくるのですが、そこに脂肪がつくと気道が詰まって、喉笛のようないびきが出るのです。もう一つは、顎が小さい骨格の人です。下顎が後ろに引っ込んでいる状態、舌根に比例して顎が小さすぎるために、いびきをかいて無呼吸になってしまうのです。痩せ型の人でも重症の無呼吸

なるのです！ 今回のお話をぜひ試していただくと、こんなに調子がいいのかと驚くくらい、みなさんが思っている以上に調子が良くなります。睡眠をしっかり取るだけで、世界の見え方が変わってきます。

気持ちの落ち込み以前に、体を整える、睡眠を整えるところから始めると、人生も楽しみながら生活できるようになるのではないのでしょうか。NECと共同で「睡眠日誌」アプリを開発したので、試しに睡眠の記録をつけるところから初めてみてはいかがでしょうか。

の人がいます。

もし太っているのなら痩せるのが一番。骨格の問題であれば、下顎をぐっと前に出す特殊なマウスピースを専門機関で手に入れるのがいいです。

Q 部屋のあかりはどのようなものがいいのでしょうか？

A 電球色であれば、基本的にそこまで暗くしなくても大丈夫です。真っ白なものでない方がいいですが、生活に支障がない程度がいいでしょうね。

Q 子供が小さくて、真っ暗だと泣いてしまうので豆電球をつけていますがいいのでしょうか？

A 泣いてしまうことでお子さん自身も起きてしまうくらいであれば、つけておいた方がいいでしょう。ちなみに、ソファでそのままなど明るいところで寝てしまう方がいると思うのですが、人間は寝ていても目に光刺激が入ってくると眠りが浅くなります。眠れないから音楽をかけるというも、眠りが浅くなります。寝る工夫は大事ですが、寝たら必ず切れるようにしておくことがポイントかと思います。

Q もし眠れない時には、睡眠導入剤を飲んでも寝るべきなのでしょうか？

A 薬を飲むことに抵抗がなければ、飲んでぐっすり眠るのはいいかと思います。ただ、どうしても薬を飲むのが嫌であれば、体を信じてあげて、今日は諦めて次の日は寝るという工夫でもいいかと思います。仕事などもあると思うので、「明日は絶対大事な交渉がある」というような場合には、導入剤を使ってもいいかと思いますよ。