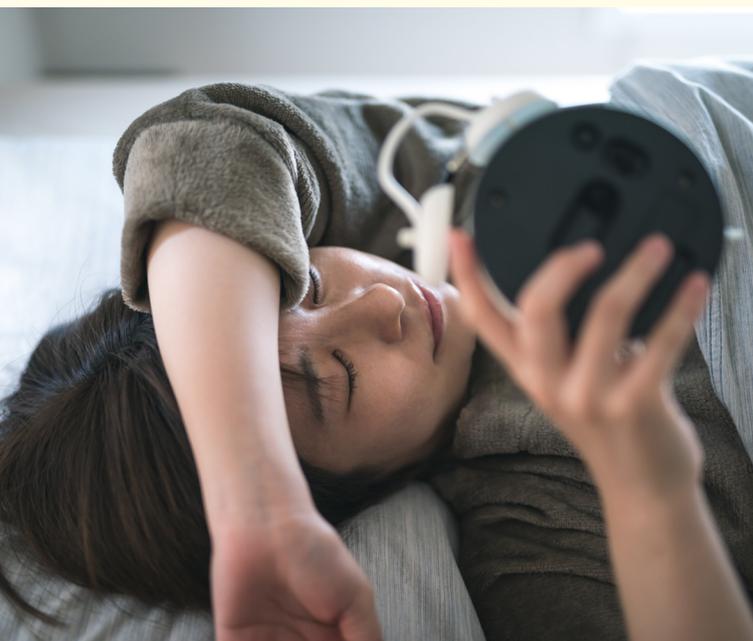




健康ライフ

# 知って快眠! 睡眠の新常識

## ～睡眠負債をためない方法とは～



## 自分の睡眠を“見える化”する

睡眠に関する研究が進み、睡眠負債が及ぼすからだへの影響や、ベストな睡眠時間、昼寝の取り方などの情報も日々アップデートされています。睡眠の質を高め、健康を維持するために知っておきたい最新の常識を、筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 (WPI-IIIIS) 機構長・教授の柳沢正史先生に伺いました。クイズ形式でご紹介します。

### Adviser

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 (WPI-IIIIS) 機構長・教授 **柳沢正史さん**



1988年、筑波大学医学専門学群・大学院医学研究科博士課程修了。1991年から米国のテキサス大学サウスウェスタン医学センターとハーワードヒューズ医学研究所にて、2014年まで24年にわたって研究室を主宰。2010年に内閣府 最先端研究開発支援プログラム(FIRST)に採択され、筑波大学に研究室を開設。2012年から文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム (WPI) 国際統合睡眠医科学研究機構(IIIIS)機構長・教授。2017年、筑波大発のスタートアップベンチャー企業「S'UIMIN」を起業。

## 知っておきたい睡眠負債

### Q. 寝だめで睡眠負債は防げる?

#### A. NO。睡眠は“貯金”できません

睡眠負債とは、睡眠不足が数日から数週間単位で続き、慢性化した状態を指します。睡眠は“貯金”できるものではないのです。理想的には、週末も含めなるべく規則正しい十分な睡眠をとり、負債を抱えないことが大切です (※1)。

※1 Kitamura et al. Estimating individual optimal sleep duration and potential sleep debt. Scientific Reports 6:35812, 2016.

### Q. 睡眠負債がダイエットの敵というのは本当?

#### A. YES。寝る子は育つ。寝ない大人は横に育つ

「寝る子は育つ」といわれるように、深い睡眠中に分泌される成長ホルモンは子供の成長に大きく影響しています。一方で、大人の場合は「寝ないほど太りやすい」といえます。睡眠負債が多い人ほど太りやすい傾向にあるためです。

睡眠不足の人は、十分な睡眠を取っている人に比べて、レプチンという食欲抑制ホルモンが減って、グレリンという食欲増進ホルモンが増加することなどにより、甘いものや高脂質のものなど体重を増加させる嗜好性の高い食品を多く摂取する傾向があることが、世界各地で行われている大規模調査や研究 (※2) で報告されています。

※2 Taheri A. et al. Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. Plos Med.1(3):e62,2004.

睡眠負債が多いと日中の疲労感が強くなり、運動量が減ることも肥満につながります。内臓肥満に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が組み合わされたメタボリック症候群のリスクも高くなります。

## ベストな睡眠時間、正しく把握できている?

### Q. 短時間でも熟睡すれば睡眠負債にはならない?

#### A. NO。「質より量」が睡眠の大原則です

OECD (経済協力開発機構) が2021年に発表

した各国の平均睡眠時間の比較では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、先進国を中心とした世界33カ国の中で最も短いことが分かりました。

まず一日の中でしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

#### Q. 必要な睡眠時間は人それぞれ違うもの？

##### A. YES。自分に必要な睡眠時間を知りましょう

必要十分な睡眠時間が取れていると、目覚ましのアラームが鳴る前に自然と起きられるようになります。睡眠が足りていれば、人のからだはそれ以上眠ることができないようになっているためです。

自分に必要な睡眠時間を知る方法として次の二つがあります。

①大型連休など、3～4日間続けて、毎晩眠れるだけ眠ります。その際、就寝および起床時間を記録しておきましょう。3晩目、4晩目になると、それ以上眠ろうとしても自然に目覚めて眠れなくなります。この時の睡眠時間がベストタイムといえます。

②休日（土日）は平日よりも多めに睡眠時間を取っている場合は、休日も平日と同じ就寝および起床時間で過ごすことから始めます。それでも日中に眠気が起こるなどつらさを感じるなら、少なくとも数日にわたって30分就寝時間を早めます。それで体調が良くなるなど改善が見られたら、さらに数日にわたって30分早めてみます。

あくまでも休日も同じ起床時刻を保ちつつ、毎晩の就寝時間を30分ずつ早めてみましょう。

#### Q. 昼寝はしないほうが良いの？

##### A. NO。午後2時ごろまで、20分程度の仮眠ならOK

睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」によるサイクルがあり、眠る時はまずノンレム睡眠から入ります。

ノンレム睡眠はステージ1から3までの3段階に分かれ、ステージ1と2は比較的浅い睡眠、ステージ3は深睡眠と呼ばれる深い睡眠になります。昼寝をする場合は、ノンレム睡眠のステージ2に当たる中間的な深さのタイミングで起きるのがポイントです。

ステージ3の深睡眠に入ってから起きると逆に眠気が強くなる恐れがありますが、ステージ2の段階なら疲労感が軽減され、リフレッシュ効果が期待できます。なお、夕方以降の仮眠も、夜間の本格的な睡眠を妨げる要因となります。疲れて眠くても、いつもの就寝時刻まではなるべく我慢して、一定の睡眠時間を保ちましょう。

#### 睡眠の質って何？

##### Q. 就寝前にスマートフォンを見ると、睡眠の質は悪くなるの？

##### A. NO。インタラクティブ（双方向）な操作をしなければOKです

スマートフォンの液晶画面から放射されるブルーライトが目に入ると、その刺激で睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニン分泌が抑制されることから、就寝前の使用は避けたほうが良いといわれてきました。

しかし、近年は夜間になるとブルーライトを減少させる機能が多くのスマートフォンに搭載されており、見るだけなら睡眠への影響についてそれほど心配ありません。ただし、SNSでのやりとりや動画へのアクション、ゲームなどのインタラクティブ（双方向）な操作は脳に覚醒作用をもたらし、眠りに入りにくくなるので控えましょう。

##### Q. よく眠れている＝睡眠の質が高い？

##### A. NO。眠れていると思っても、実は眠れていないことも、その逆もあります

自分では熟睡しているつもりでも、客観的に測定すると睡眠中に細かい中途覚醒を繰り返して眠れていないケースや、反対によく眠れないと悩んでいても実は深いノンレム睡眠とレム睡眠を安定的に繰り返しているケースがあります

睡眠時無呼吸症候群は自覚症状がない場合も多く、治療して初めて実は眠れていなかったことに気が付くケースも少なくありません。最近はいままで医療機関でしか測定できなかった睡眠時の脳波を自宅で計測できる「睡眠計測サービス」への注目度も高まっています。そのようなニーズから、在宅で自分の睡眠状態を詳細に把握できるようにしたいと考え、睡眠計測機器を開発し（S'UIMIN社の「InSomnograf」）、自分の睡眠を客観的に理解することで最適な睡眠改善方法を見つけることが可能となりました。自分の睡眠を“見える化”すると、睡眠に対する意識が変わり、それが睡眠の改善につながります。

