

日本人の4人に1人が何らかの睡眠障害を抱えていると言われていています。また、中高年になるにつれ、「よく眠れない」、「夜中に何度も目が覚める」、「異常に早く目が覚める」といった睡眠に関する不満の声が聞こえてきます。年齢と共に睡眠の質が低下するのは自然のようです。今回は、睡眠の質を高める改善方法をご紹介します。

睡眠の加齢変化

若い頃に比べ熟睡感がなくなったと感じるのは、加齢により「深い眠り」が減少したからです。

「加齢により中途覚醒が増えて深い眠りが減少」

睡眠には、深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）があります。深い眠りは、睡眠の前半に多くみられ、脳の休息である「熟睡」に相当します。加齢と共に熟睡時間が減少し、50歳以上では若い頃に比べると、半分～1/3まで減少すると言われています。その一方で、浅い眠りは相対的に長くなり、浅い眠りは脳が活動している状態なので、ちょっとした刺激（音、光、温度など）で目が覚めてしまい、夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」や異常に早く目が覚める「早朝覚醒」が起こりやすくなります。こうした深い眠りの減少が長時間寝ていても、熟睡した感じがしない状態になりやすいのです。



加齢による「体内時計の乱れ」

私達の体には、睡眠や血圧、体温などの1日のリズムを調整する体内時計があります。朝、光を浴びると、脳にある体内時計の針が進み、体内時計がリセットされて活動状態に導かれます。また、体内時計からの信号で、自然な眠りを誘う作用がある睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が止まります。メラトニンは目覚めてから14～16時間ぐらい経過すると体内時計からの指令が出て再び分泌されます。徐々にメラトニンの分泌が高まり、その作用で深部体温が低下して、休息に適した状態に導かれ眠気を感じるようになります。しかし、加齢と共にメラトニンの分泌量が減少するため、それが体内時計の乱れとなり、睡眠障害を引き起こす原因となっています。



睡眠不足と生活習慣病の関係

睡眠不足や不眠は、食生活の乱れや運動不足と同様に「生活習慣病」を引き起こす要因の一つと言われています。もっと睡眠を大事にするべきです。

「肥満への影響」

睡眠不足が続くと食欲を増進させるホルモンの分泌が高まり、反対に食欲を抑えるホルモンが減ってしまいます。睡眠不足は食べ過ぎを招き、肥満になりがちです。



「糖尿病への影響」

血糖値を下げるホルモンであるインスリンが分泌されても反応しにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。そのため、糖尿病になりやすく、また糖尿病を悪化させます。



「高血圧への影響」

寝不足になると自律神経（交感神経と副交感神経）が乱れ、血圧の調整が出来なくなります。睡眠不足は交感神経が優位な状態が長い為、なかなか血圧が下がりにくく、高血圧を悪化させます。



深い眠りを増やすには

中高年の睡眠は「時間より質」を重要視。熟睡感のある良い睡眠を得るには脳と体の状態をリラックスさせ、寝る前に深い眠りを得やすい状態にすることが大切です。

太陽の光を浴びる

睡眠ホルモン「メラトニン」は、日中に太陽の光を浴びると、夜間によく分泌されます。日中は積極的に外出しましょう。また、夜間は室内を暗めにする事でメラトニンの分泌が促進します。寝る少し前から照明を暗くしてみましょう。



生活リズムを整える

体内時計は人が同じ時間に眠くなり、目覚めるための仕組みです。寝る時間、起きる時間、食事、入浴等の時間を規則正しくしましょう。



特に朝日を浴び、朝食を摂る事で、体内時計がリセットされます。

睡眠に有効な食品の摂取

メラトニンの生成材料となるトリプトファンを多く含む食品を毎日食べましょう。たんぱく質を多く含む食品で、肉類、魚介類、豆腐、ヨーグルト、チーズ、ナッツ類、バナナ、豆乳に多く含まれています。



活動量を増やす / 適度な運動

1日の活動量が少ないと深い眠りも減ります。積極的にお散歩や買い物に出掛けましょう。ウォーキングなど適度な運動は、体を程よく疲労させ、眠りの質を高めます。またストレス解消に繋がりが、寝付きを良くします。夕方迄に行いましょう。



眠りの妨げになる事を止めよう

- ①夜遅く食べない。睡眠3時間前迄
- ②寝る前のコーヒー、紅茶、寝酒、喫煙など(中途覚醒の原因に)
- ③寝る前の激しい運動
- ④テレビ、パソコン、スマホは寝る1時間前まで(明るい光でメラトニン分泌量が少なくなる)
- ⑤寝る前に考え事、悩み事をしない。
- ⑥ストレスを溜めない。趣味や運動でストレス発散する。

リラックスした状態で睡眠に入る

- ・日中は活動的に過ごし、寝る前は静かに過ごす…生活にメリハリを。
- ・ぬるい湯(37～39℃)はリラックス効果が高く、寝る2時間前の入浴を済ませる。
- ・入浴後、手首や足首を伸ばす軽いストレッチもリラックス効果があります。

