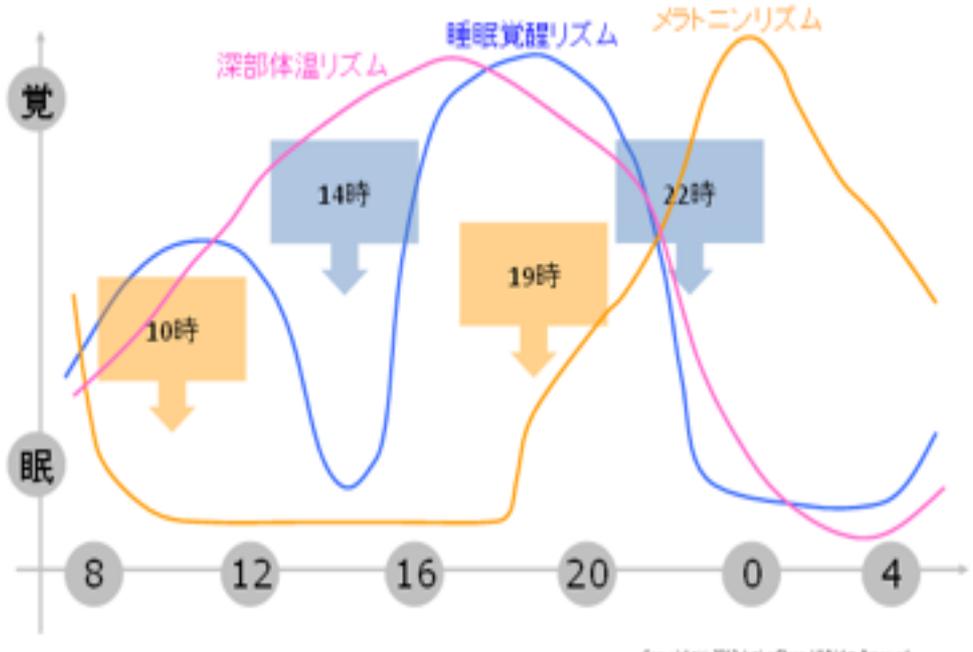


KENKO TIP

2016年8月18日

睡眠を司る3つのリズム



質の高い睡眠を得る3つの法則

菅原洋平 MD.ネット 作業療法士

北半球は夏から秋へ。南半球は冬から春へ。季節の変わり目にこそ「睡眠」のリズムをリセットして調整するよいタイミングです。

さて、この「睡眠」、3つのリズムで構成されているのでこの機会に覚えておきましょう。

1 睡眠-覚醒リズム

眠る脳（大脳）と眠らせる脳（脳幹）が持つ、脳の働きを維持するリズムのこと。大脳を積極的に眠らせるタイミングが起床から8時間後と22時間後の2回あります。

2 メラトニンリズム

光を感知すると減少し、夜間に暗くなると、急速に増加して睡眠を誘発します。光を視交叉上核（マスタークロックと呼ばれています）が感知すると筋肉や臓器などに指令を出す松果体がメラニンの分泌を止め、1日24時間の時間を刻みはじめます。

3 体温リズム

体の内部の温度が変化するリズム。深部体温は起床から11時間後に最も高くなり、22時間後に最も低くなります。低くなるほど眠気が増します。

本来、人の睡眠は上図の睡眠覚醒リズム（青線）のように、午前6時に起床した場合、午後2時と午前4時に眠気のピークを向かえます。体温が下がるほど人は眠くなり、上がると活動的になります。海外赴任者の場合、着任直後、多国間の頻回出張、仕事での時差対応、仕事の緊張、季節の逆転、食事（特に油）の変化により睡眠覚醒リズムがずれ、眠りの質が悪いという状況を作ってしまいます。若い時にはなんでもなくても、リズムのズレが蓄積し年々睡眠の質低下にもつながります。

しかし、このリズムをコントロールする法則があります。

朝の5分 光の法則

2のメラトニンリズムに関係します。光を見てメラトニンを減らし脳を覚醒させるのです。視交叉上核（マスタークロック）に光を届けることによって、体に朝であることを認識させます。先日の朝の習慣のTIPでも佐野先生が取り上げましたが、**起床後カーテンを明けて部屋を明るくする**だけでも効果があります。

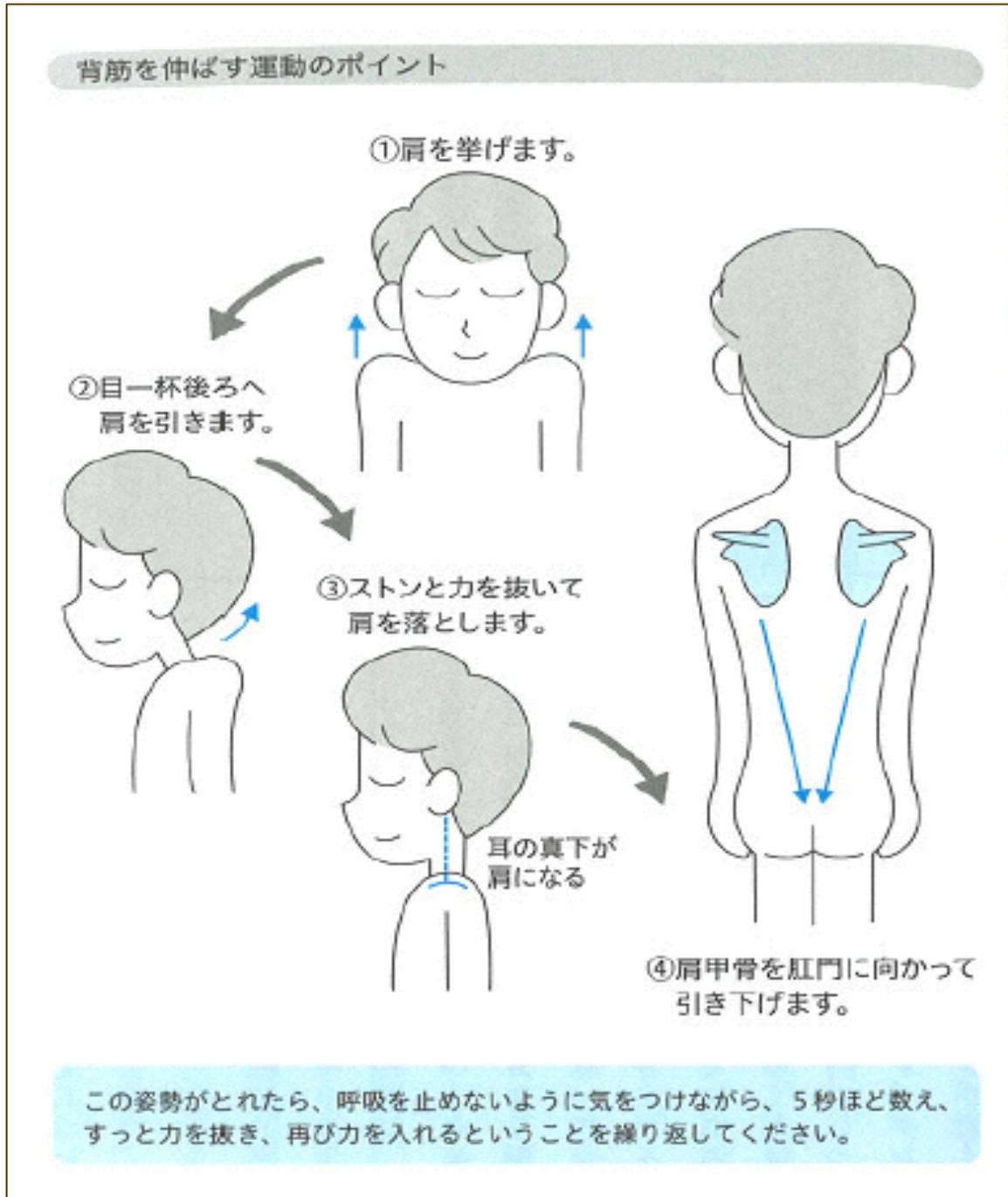
昼の5分 負債の法則

目を閉じて脳の睡眠物質を減らすのです。人は眠ることによって眠気の原因である睡眠物質を分解し、再び覚醒しています。ある一定の基準まで睡眠物質が溜まるとそれを分解しようと脳を眠らせようとします。朝6時に起床した人は午後2時（起床8時間後）に眠気のピークが訪れます。この時間帯の眠気を抑えるには**「眠くなる前に5分間目を閉じる」**ことです。昼食の休憩時間などに5分目を閉じるだけで、蓄積された睡眠物質を減らし、午後の眠気を回避し、夜の良質な睡眠につなげることができます。

夕方の5分 体温の法則

3の体温リズムに関係。姿勢をよくして体温を上げ、眠り始めの体温を下げるのです。寝付きをよくするために大切なのは、**体温の勾配**です。人は体温が高くなると活動的になり、低くなると眠くなります。夜しっかりと体温を下げるためには、夕方（起床後11時間後）に筋肉を使って体の温度を上げてあげることがとても重要です。体温を上げる運動として次ページの図を参考にしてみてください。

効果は2週間程で実感できます。是非、続けて実践してみてくださいね！



海外赴任者睡眠改善法1 浮かんだ考えをメモする

悩みや心配ごと、仕事のことが頭を駆け巡り、なかなか眠れない経験が多いことだと思います。コレを解消する方法が「メモする」こと。脳は頭に浮かんだことをメモすると、その後同じ考えが浮かばない特徴があります。「メモする」ことを続けることで徐々に考え事が減っていき、自然に眠りへ誘われていきます。ただし、「メモする」ときは日記や感情的な言葉を書くのではなく、**事実のみを一言で書く**のがポイント。

海外赴任者睡眠改善法2 15分で寝床を出る

なかなか寝付けないのは脳が過剰に働いているから。一生懸命寝ようと頑張っても、自力で脳の働きを抑えることは大変。そんなときは、15分眠れなかったら思い切って寝床を出てみましょう。**部屋を暗くして**（明るい睡眠ホルモンのメラトニンが減ってしまうため）、好きな雑誌をぼーっと眺めるなど脳を使わないように過ごしてみてください。こうすることによって、脳の過剰な働きを徐々に抑え、眠りへと導きます。