

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<https://www.kyorei.or.jp>

VOL.57 No. 3
通巻208号

睡眠



健やかな毎日は、良質な睡眠から

年齢変化や個人差はあるものの、私たちは人生の約3割を睡眠に費やしています。短時間睡眠法などが話題になることがありますが、ショートスリーパーは極めて稀であり、多くの人にとって、年齢相応の睡眠時間と睡眠による休養感を得ることが心身の健康には不可欠です。また睡眠状況が悪いと、事故やエラーのリスク、勉強や仕事のパフォーマンスにも影響します。ご自身の睡眠の見直しに、本冊子がお役に立てれば幸いです。

医療法人社団SSC スリープ・サポートクリニック 理事長／院長
医学博士、日本睡眠学会評議員・指導医・総合専門医
林田 健一先生

CONTENTS



睡眠不足の日本	3
睡眠の意義	4
睡眠の役割	5
睡眠のメカニズム	6
体内リズム	7
睡眠障害について	8-9
子どもと睡眠	10
成人と睡眠	11
不眠に用いられる薬	12
サプリメント	13
良い睡眠のコツ	14
良い睡眠の環境	15
眠りに関するウソ・ホント	16

睡眠不足の 日本

OECD(経済協力開発機構)の調査(2026年)によると、日本の平均睡眠時間は調査対象となった33カ国中で最も短い7時間42分でした。全体の平均と比べると、約1時間短い水準にとどまっています。また成人のみならず、子どもの睡眠不足も深刻な問題となっています。

一方で、野球の大谷翔平選手や将棋の藤井聡太棋士が多くの睡眠時間を確保し、睡眠に対して高い意識をもっていることはよく知られています。睡眠は心身の疲労回復に欠かせず、睡眠不足は日中の眠気や疲労だけでなく集中力や判断力の低下などに影響を及ぼすため、睡眠の量と質を確保することはとても大切です。

私たちが見落とししがちな睡眠の重要性について、『エルエル』誌で紐解いていきます。



睡眠の意義

睡眠は、健康で過ごすために欠かせない休養活動です。
不足するとさまざまなことに影響を及ぼします。

睡眠不足や不眠が続くと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症などの発症リスクの上昇や症状の悪化につながります。またうつ病などの精神疾患にも睡眠との関連がみられます。

現状では国民の約4割は、1日の平均睡眠時間が6時間未満との報告もあります。健康を保つためには「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠で休養がとれている感覚(睡眠休養感)の向上」が大切です。



睡眠の役割

睡眠は、身体と心の健康を保つために欠かせない大切な時間です。眠っている間、身体では疲労の回復だけでなく、代謝やホルモンバランスの調整、免疫機能の維持なども行われています。加えて、成長ホルモンの分泌によって肌のターンオーバーも促されます。

また脳では日中に得た情報が整理され、記憶として定着していきます。脳の状態が整えられることで、学習能力や判断力の維持にもつながります。

さらに睡眠には心の状態を整える働きもあります。睡眠不足が続くと、イライラしやすくなったり、気分の落ち込みにつながったりすることがあります。

このように、睡眠は身体・脳・心を整えるために欠かせない役割を担っています。



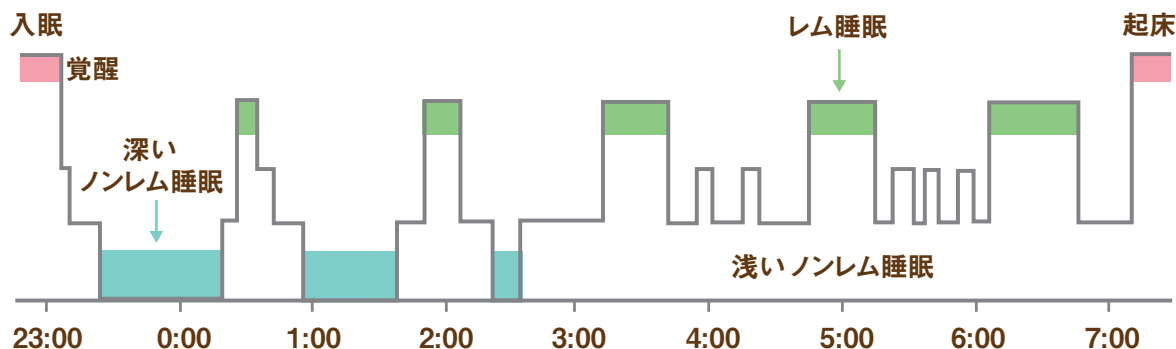
睡眠のメカニズム

人は眠りにつくと、ノンレム睡眠の中でも浅いノンレム睡眠から徐々に深いノンレム睡眠に移行します。その後、ノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れ、このサイクルを90～120分ごとに繰り返します。

睡眠が進むにつれて、浅いノンレム睡眠の中にレム睡眠が増えていきます。このような変化を繰り返しながら、自然な目覚めへ向かいます。

ノンレム睡眠は「脳も身体も休んでいる状態」で、脳や身体の疲労回復が進み、記憶の定着や強化も行われます。レム睡眠は「脳が起きていても身体が休んでいる状態」で、記憶の整理や統合などが行われます。これらの働きによって、心身の状態が整えられています。

健常成人の典型的な夜間睡眠パターン



体内リズム

人の脳には体内時計があり、睡眠、覚醒などの体内リズムを調整しています。その周期は24時間よりも少し長いため、寝て起きたときに光を浴びることでリズムをリセットしています。朝起きたら太陽の光を浴びることが大切です。

セロトニンとメラトニン

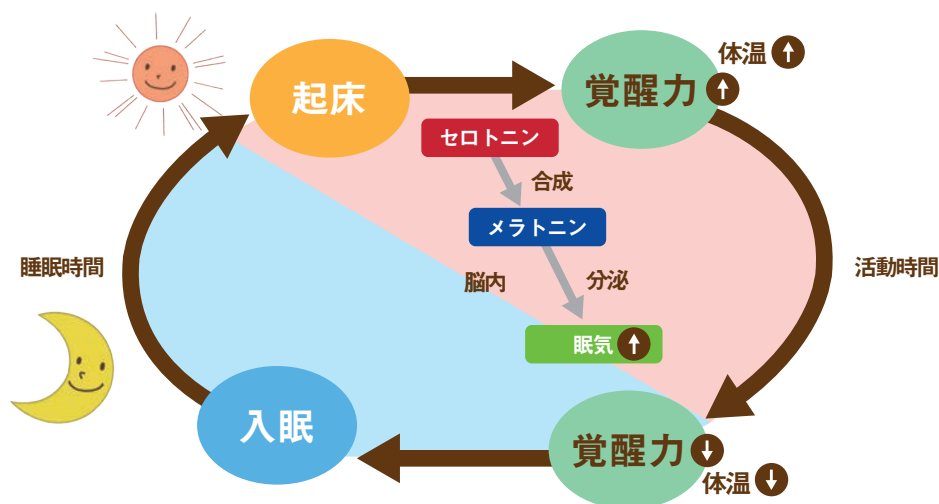
睡眠と覚醒にはセロトニンとメラトニンというホルモンが深く関わっています。セロトニンは日中の覚醒に、メラトニンは夜の自然な眠気に関係しており、睡眠と覚醒のリズムを整えています。

セロトニン

覚醒時に分泌されます。セロトニンは起床後に目から入る光によって分泌されるため、朝日をしっかり浴びることが大切です。またセロトニンをつくるにはトリプトファンというアミノ酸が必要です。肉、魚、卵、大豆食品などのタンパク質を摂ると良いでしょう。

メラトニン

夜になると分泌されます。メラトニンはセロトニンからつくられるため、日中にセロトニンを分泌させることが重要です。



睡眠障害について

良い睡眠のために習慣や環境(p14～15参照)を取り入れても、睡眠の悩みが続く場合は睡眠障害の可能性があります。睡眠障害が疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。

不眠症

眠る習慣や環境が適切であるにもかかわらず、なかなか寝つけない(入眠困難)、夜間に途中で何度も起きる(中途覚醒)、朝早く目が覚める(早期覚醒)などの症状が現れ、日常生活に何らかの支障(倦怠感、集中力の低下、日中の眠気など)をきたす疾患です。

うつ病などの精神疾患に伴って現れることも多く、注意が必要です。眠れないことへの不安や緊張、恐怖感やこだわりが強くなっていくことから、治療は睡眠に対する正しい知識や習慣を理解することから始めます。

あし むずむず脚症候群

安静時に脚(まれに体幹や腕)に「むずむず」「ざわざわ」「ひりひり」などの不快な感覚が現れ、じっとしていられなくなります。夕方から夜にかけて症状が強くなり、足を動かしたり、不快な部分に刺激を与えると症状が軽くなりますが、それらを止めると再び症状が現れます。そのため寝つきが悪くなり、不眠につながることもあります。



睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が一時的に止まったり浅くなったりする病気です。呼吸が止まっているときに血液の酸素が不足することや深い睡眠が減少することで、日中の眠気や疲労感、不眠などの症状が現れます。

高血圧や脳卒中、心筋梗塞や糖尿病などの原因にもなり、逆にそれらの疾患の影響で睡眠時無呼吸症候群が悪化することもあります。一番の原因は肥満です。肥満の予防・改善を心がけましょう。

過眠症(ナルコレプシー、特発性過眠症)

睡眠不足や睡眠を妨げる病気がないにもかかわらず、日中に強い眠気が現れます。ナルコレプシーでは、急に眠ってしまったたり、笑ったり驚いたりしたときに全身の力が抜けて崩れ落ちたり、呂律が回らなくなったりすることもあります。

がいじつ 概日リズム睡眠・覚醒障害

一般的な寝起きのタイミングと、実際の寝起きのタイミングがずれることで日常生活に支障が出る病気です。体内時計と生活リズムのずれによって起こり、夜勤などの仕事の影響や海外旅行などの時差、高齢者の早寝・早起きや、若年成人の極端な遅寝・遅起きなどが特徴です。起きるべき時間に起きられず、登校や出勤できなくなったり、無理に起きても、強い眠気や倦怠感など、心身の不調が生じます。



子どもと睡眠

日本の子どもの睡眠時間も、ほかの国と比べて短いことが指摘されています。睡眠不足が続くと、肥満や気分の落ち込み、日中の集中力低下につながるほか、学業にも影響を及ぼすことがあります。

朝は決まった時間に起きて日光を浴び、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。日中にしっかり身体を動かすことで、夜ぐっすり眠りやすくなります。夜ふかしやゲーム、スマートフォンの使いすぎは禁物です。

一方で、起立性調節障害や心の不調などにより、眠りたくても眠れない・朝起きられない子どももいます。生活習慣を整えても改善しない場合は、医療機関へ相談しましょう。

睡眠中、脳では学んだことが整理され、記憶として定着していきます。また成長ホルモンの分泌が促され、身体が成長するだけでなく、免疫機能も発達していきます。

3歳の場合は約12時間、小学校低学年では約10時間の睡眠が必要です。遅くとも20時には寝る準備を始め、21時には就寝できるよう、周囲の大人が生活リズムを整えてあげましょう。



成人と睡眠

日本では、長時間労働や家事負担などにより生活が夜型になりやすく、睡眠時間が短くなる傾向にあります。

特に女性は、月経周期や更年期など、ホルモンバランスの変化によって睡眠が乱れやすくなります。

高齢になると睡眠が浅くなり、途中で目が覚めやすくなります。

眠れないまま長時間寢床で過ごすと、かえって眠りが浅くなるので、眠れないときは無理に寝ようとせず、いったん寢床から離れることも大切です。

一般的には7～8時間の睡眠が理想とされていますが、あまり時間にこだわらず、日中に眠気や疲労感がある場合は、就寝時間をもう30分早めるか、昼寝を取り入れてみましょう。



寝だめはできる？

休日に長く眠っても、平日の睡眠不足を完全に補うことは難しいとされています。また休日に寝すぎると睡眠リズムが乱れ、休み明けに体調を崩しやすくなることもあります。普段から起床時間を一定にするなど、規則正しい睡眠習慣を心がけましょう。

睡眠

不眠に 用いられる 薬

処方箋が必要な医薬品と、薬局・薬店で購入できる医薬品に分けられます。

処方箋が必要な医薬品

GABA受容体作動薬

これまでは脳の神経活動を抑えるベンゾジアゼピン系や、依存性やふらつきなどの副作用が比較的少ない非ベンゾジアゼピン系が主流でしたが、最近ではより自然な眠りを促す新しいタイプの睡眠薬が選択肢として増えています。

メラトニン受容体作動薬

体内時計を整えるメラトニンと同様の働きをして、一時的な不眠に対して自然な眠りを促します。一部の医薬品は市販されていて、薬剤師の説明を受けて薬局・薬店で購入できます。

オレキシン受容体拮抗薬

脳の覚醒と睡眠を調節する神経伝達物質のひとつであるオレキシンの働きをブロックすることで、自然な入眠と睡眠を維持します。

薬局・薬店で購入できる医薬品

睡眠改善薬

抗ヒスタミン剤(ジフェンヒドラミン)の副作用「眠気」を応用し、一時的な不眠症状を緩和します。

漢方薬

心身のバランスを整え、眠りを助ける働きがあります。体質や生活スタイルに合わせて、自分に合ったものを選びましょう。



サプリメント

より良い睡眠をサポートする目的で、以下のような機能性
関与成分を含むサプリメント(機能性表示食品)があります。

機能性関与成分	機能性表示食品における届出表示の例
グリシン	睡眠の質の向上(熟眠感の改善、睡眠リズムの改善)、 起床時の爽快感のある良い目覚め、日中の眠気の改善
GABA	一時的な疲労感やストレスを感じている人の睡眠の質 (眠りの深さ)の向上
5-アミノレブリン酸リン酸塩	睡眠の質を改善
ラフマ由来ヒペロシド ラフマ由来イノクエルシトリン	睡眠の質(眠りの深さ、起床時の睡眠に対する満足 感)の向上
L-テアニン	夜間の良質な睡眠(起床時の疲労感や眠気を軽減)

※バランスの良い食事を心がけましょう。

寝酒が睡眠に与える影響

アルコールは一時的に寝つきを良くしますが、睡眠の質を低下
させ、中途覚醒を招きます。また寝酒をきっかけにアルコール依
存症になることもあります。



良い睡眠のコツ

良い睡眠を得るための大前提は、規則的に十分な量を確保することです。睡眠は貯金ができません。毎日十分な睡眠時間を確保するとともに、無理のない範囲で、できることから取り入れてみましょう。

起きる時間は毎日同じに

寝る時間よりも起きる時間を整えることが大切

昼間は身体を動かして日光を浴びる

日中を活動的に過ごすことで、夜の眠りが深くなります

昼寝は15時前の20～30分を目安に

長時間の昼寝は、夜の眠りに影響することがあります



夕方以降はカフェインを控える

コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインは、脳を覚醒させます

入浴は寝る1～2時間前に

温まった身体が冷めるときに自然な眠気が起こりやすくなります

寝る前のゲームやスマートフォンは控える

脳が興奮して目が覚めます。難しい本を読むのがおすすめ

眠れないときは一度布団から出る

「布団＝眠れない場所」と脳に覚えさせないことが大切

寝酒は控える

アルコールは一時的に眠気を誘いますが、眠りを浅くします

ストレッチをする

筋肉をほぐすことで血流がアップしてリラックス

良い睡眠の環境

良い睡眠のためには、自分がリラックスできる次の三つを整えることが大切です。寝室環境を見直し、心地よく眠れる空間をつくりましょう。

光

やわらかい明かりにする

夜の強い光は、眠りを助けるホルモンであるメラトニンの分泌に影響します。寝る前は、暖色系のやわらかい照明を取り入れましょう。

音

自分に合ったリラックスできる音を

無音のほうが眠れる人もいれば、川のせせらぎなど自然の音を聞くと落ち着く人もいます。自分が一番リラックスできる音環境を見つけましょう。

温度

快適な室温を保つ

暑さや寒さによって途中で目が覚めることがあります。エアコンなどを上手に使いながら、朝まで快適な室温を保つことが大切です。睡眠中にタイマーで切れるようにするのはやめましょう。



睡眠アプリ

睡眠アプリを利用して、睡眠時間や睡眠の状態を記録・確認する方法もあります。最近では、認知行動療法(CBT-I)を支援する不眠症治療用アプリ(保険適用)も登場しています。睡眠アプリで睡眠日誌を記録しながら自分の睡眠習慣を振り返り、睡眠改善に役立てることができます。

眠りに関する ウソ・ホント

①「寝だめ」は意味がない ホント

毎日の睡眠の量を確保することが最も大切です。1日の睡眠時間が4～6時間を数日から10日続けるだけで、脳の働きが“徹夜明け”や“酒に酔った状態”と同じレベルまで低下してしまいます。

② 90分(1.5時間)の倍数で起きるとスッキリ起きられる ウソ

眠りのサイクルは平均すると90分ですが、一晩のなかでも60～120分と大きく揺らぐため、90分ぴったりに合わせて起きようとするのは意味がありません。

③ 眠っている間も脳は働いている ホント

脳が使うエネルギーは、一番深い眠り(ノンレム睡眠)のときでも、起きているときとほとんど変わりません。眠っている間、脳は記憶の整理・定着などメンテナンスしています。

④ 夢をたくさん見るのは、ぐっすり眠れていないから ウソ

夢はレム睡眠のときに見るものです。夢を見たということは、心身をメンテナンスする大切なレム睡眠がしっかりとれている証拠なので、気にしないでください。

⑤ 成長ホルモンは、夜10時から深夜2時の間しか分泌されない ウソ

時計の時間は関係ありません。何時に寝たとしても、眠りについてから最初に訪れる深い眠り(ノンレム睡眠)のときに成長ホルモンはたくさん分泌されます。