

# 心地よい眠り求めて

## 日本人の4人に1人が不満

日本人の4人に1人が「睡眠に何らかの不満がある」というデータがある。最近では、ぐっすり眠りたい人のために「アロマ（芳香）や入浴剤など睡眠グッズも多く出回っている。睡眠障がいについて詳しい専門医は、不満を持つ人全てが睡眠障がいというわけではないが、朝決まった時間に起きるようにし、生活リズムを整えることは良い睡眠のために大事とテッドハイスしている。人は人生の約3分の1を寝て過ごす。心地よい眠りのヒントを探った。

国内初の「睡眠呼吸センタ―」を併設する浦添市の名嘉村クリニックの睡眠の悩みを①寝付きが悪い②夜中に途中で目が覚める③朝早く目が覚める④熟睡感がない⑤と大きく四つに分けた。

「最も多いのは①の入眠障がい。しかしストレスなどで一時的に寝付きが悪くなる場合もある。1カ月以内で改善されるのであれば心配しないで良

名嘉村 博さん（名嘉村クリニック院長）



「年を取ると必要な睡眠時間が短くなる」と話す名嘉村博さんは4月23日、浦添市伊祖の名嘉村クリニック

## 生活リズムを整えて

い」と説明する。②の夜中に中途覚醒する人の中には、寝ている時に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」の可能性もあるとし、注意が必要。

基本的な肩間の活動

に影響が無ければ睡眠障がいの心配はないという。

光の刺激影響

名嘉村医師は、睡眠時間は人それぞれで「7時間は寝なければ」と思い込むと、それが逆にストレスになることもある。決まった時間に起きる、三食きちんと食ふといった生活リズムを整えることが一番大事」と強調する。

そもそも睡眠は、脳内時計のリズムの影響を受ける。そのリズムと深く関わるのが、目から入る光の刺激という。

「日中、太陽の光を浴びることで、睡眠ホルモンの分泌が抑制され、暗くなると分泌が増える。その結果、人は夜になると眠くなる」という。

寝酒控えて

日本は夜間の照明が諸外国に

## 考え過ぎはストレスに

比べる。夜間のコンビニエンスストアなどもその一例。「深夜、若者がコンビニに集まる姿が見られるが、夜に明るい光を浴びるのは良くない。睡眠は大事ということをやっとものころから教えた方がよい」と名嘉村さんは勧める。また、夕食後は部屋の照明を暗めにし、床に就いてから眠りに入るまでの時間の携帯電話やテレビ、読書は避けた方がよいそうだ。

一方、寝酒については「かえって眠りが浅くなってしまふ。正しく服用すれば睡眠薬の方が寝酒よりも安全」と注意を促す。

最近では「早寝、早起き」と耳慣れた標語に代わり、「早起き、早寝、朝ご飯」と、起きる時間を意識するように呼び掛けている」と笑顔で話した。