人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長　山科　章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

㉜すみやかに寝るために―その1―

これまで、日本人はシャル・ジェットラグをおこし、それらが、睡眠不足の傾向にあり、睡眠負債が多く、体調不良だけでなく、その返済のためにソーさまざまな生活習慣病の原因になっている、と紹介しました。

良質な睡眠をとるには重要なポイントがいくつかありますが、日頃の生活習慣が大切です。表は、NHKスペシャル「睡眠負債」で紹介された、「すみやかに寝るための10カ条」です。それぞれについて理論背景をもとに紹介しましょう。

朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ1日がスタートします。リセット後14～16時間で眠気を高める「メラトニン」というホルモンが分泌されますので、朝の光はメラトニン分泌のタイマーとしても大切です。

体内時計をリセットするもう一つの要素は朝食です。朝食はこころとからだを目覚めさせます。食べることで、体内時計が反応して、消化吸収や代謝のリズムが整います。朝食を抜くと、生体リズムが乱れ、からだは昼や夜に食べたものを蓄積しようとします。代謝を悪くし、太る原因にもなります。

夜食もNGです。満腹になれば眠くなりますが、寝ついたころから消化するための活動が活発になり、睡眠を妨げます。胃の中に食べ物をたくさん残したまま寝ると、内容物が食道に逆流して、逆流性食道炎による胸やけとなり、中途覚醒や熟眠障害の原因になります。

カフェインの感受性は人によって異なりますが、覚醒作用によって入眠は妨げられ、睡眠は浅くなります。利尿作用により尿意で目が覚めることもあります。コーヒー、緑茶、ココア、ドリンク剤、総合感冒薬などにはカフェインが含まれており、寝る前の3時間は控えることが勧められます。たばこはあらゆる面からNGですが、ニコチンには覚醒作用があり、また交感神経の活動を高めるため、睡眠の質を低下させます。

寝酒はどうでしょうか。酔うと眠くなりますが、アルコールが分解されてできる代謝物は3時間後にピークになり、覚醒作用があるため浅い眠りになります。利尿作用による尿意は目が覚める原因にもなります。また、飲酒による上気道を広げる筋肉の活動の抑制、気道粘膜の腫れは、気道を狭くして、いびき、さらには上気道の閉塞（へいそく）を誘発し、睡眠時無呼吸の原因になります。

※次回は、「すみやかに寝るために―その2―」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

すみやかに寝るための10カ条

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

1．午前中に日の光を浴びよ
2．食事の時間は一定にせよ
3．運動は夕方に。散歩もよし
4．カフェインは寝る3時間前まで
5．酒は寝る3時間前まで
6．寝る2時間前より強い光を避けよ
7．風呂は寝る30分前に
8．寝室は18～26度に保つべし
9．布団でのスマホ・ゲームはご法度
10．寝なきゃとあせるべからず

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

監修／睡眠評価研究機構代表・白川修一郎先生

保健・福祉