健康が一番！心と体の守り方、鍛え方（第4回）

睡眠力をアップして病気のリスクを減らす（後編）

2020.08.31

前編では睡眠を適切に取る意義を解説しました。後編は、睡眠力を低下させる原因を紹介した上で、実際に、睡眠力をアップする方法を説明します。ぜひ参考にしていただき、充実した睡眠を取ってください。

睡眠力低下の原因は体内時計が狂うこと



動物の体の中には時計があり、光が一切ない地下牢（ろう）のような場所に入れられても、しばらくの間は夜になれば眠くなり、朝になれば目覚めます。食事をして何時間かすれば自然におなかがすきます。しかし、長い間、その環境にいると、次第に時計は狂いだします。

体内時計は睡眠や食欲だけでなく、血圧や体温その他多くに関して、いつどうするかをつかさどっています。例えば血圧は朝、起床前から1日の活動に向けて上がり始め、日中、多少上下して、夜は睡眠に向けて次第に下がり、眠るとさらに下がります。糖尿病と深く関係するインスリンも時刻によって分泌の量が異なります。体内時計が狂うと、血圧や体温まで狂い、その結果、体内時計がまたずれるというふうに相互に関係しています。

寝床に就いてもいつまでも寝付けなかったり、眠りが浅くなったり、長時間寝ても寝足りなくなるのは、体内時計が狂ったせいです。睡眠力を上げるには、体内時計を整えることが大切です。

起きる時間を一定にするのがポイント

早起き習慣を身に付けたいと思ったときに、多くの人が「その分、いつもより早く寝よう」と考えます。睡眠時間だけ考えればそれでいいはずなのですが、実際には早く寝ようとしても寝付きが悪くなることが多く、朝は寝起きが悪くなりがちです。寝ている時間よりも、重要なことは時刻です。

実は体内時計は起床から計った時間で動いています。起きてから何時間後に血圧や体温を高め、何時間後に活動のピークを持っていき、何時間後に脂肪をすばやくエネルギーにするか、何時間後に眠くなるかということが決まっています。

従って、すっきりした目覚めを得るためには、寝る時刻が何時でも起きる時刻は一定にすることです。前夜が遅かったからといって起床時刻を遅らせると、体内時計が狂い、その夜の寝付きが悪くなります。

特に平日の睡眠不足を補おうと、休日に遅くまで寝ていると、休日明けの朝がつらくなり、1週間かけて、狂った時計を少しずつ直し、週末になるとまた時計を狂わせ……というつらい状況になります。

体内時計は日々少しずつずれていて、毎朝の光と朝食で時計合わせをしています。寝起きが悪い人は、朝しっかりと光を浴びるようにしてください。実際、睡眠障害の治療では、太陽光に近い、強い光を浴びる治療法があるくらいです。

睡眠力を上げる生活習慣… 続きを読む