

快眠倶楽部通信 2018年 春号

健康で長生きしたいなら仰向け・大の字寝！貴方は大丈夫？

健康睡眠の基本は「適性時間×質の良い睡眠」です。適性時間に關しては前号などでお話した「体内時計の乱れ」や、「睡眠負債」に陥らないことが重要です。

では、長く眠れば健康で長生きできるのでしょうか？100万人以上を対象としたアメリカの調査データでは、睡眠時間が7時間台の人が一番長生きであり、短い睡眠時間だと寿命が短く、長い睡眠時間だとさらに寿命が短くなると報告されています。また平均的な睡眠時間（7～8時間）と比べると、それより少ない5時間未満の人は糖尿病になる確率が2倍以上、逆に9時間以上寝ている人は1.8倍以上という調査結果もあります。要するに「寝不足も寝過ぎもよくない」ことがわかります。

睡眠とは、医学的のいうと“繰り返し意識を失う”状態です。深い睡眠には、体と頭をオフにして休息し、重要な情報を定着させ整理整頓する機能があります。また抗がん作用のあるインターフェロン6の分泌も、睡眠によって活性化されます。要するにがん患者は“寝ないとがんが悪化してしまう”といえます。しかし、がんに関しては睡眠時間が短いほうが発生率が少ないというデータもあります。それは、短時間睡眠より質の悪い睡眠を長くとするほうが体に悪い、ということを示しているとも言えます。つまり、**睡眠は、時間よりも質が重要**なのです。



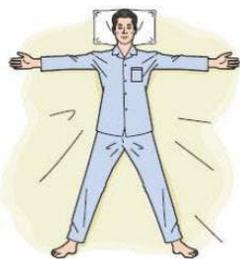
大阪暁明館病院
呼吸療法科長
秋本 保

目次：

健康で長生きしたいなら
仰向け・大の字寝！
貴方は大丈夫？

睡眠の質が変わる？
音と睡眠について

眠るときの姿勢は睡眠の質と密接な関係があります。良い睡眠を得るには2つの要素が重要だと言われており、1つ目は眠っている時間帯に「**副交感神経を優位にする**」こと、2つ目が「**深部体温を下げる**」ことです。人間の生命活動をコントロールする自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は私たちが日中活動している時に働く神経です。一方、副交感神経は睡眠を含めたリラックスタイムに働くといわれています。深く眠るためには、日中に活発だった交感神経をオフにして、副交感神経を優位にする必要があります。夜中にトイレに起きるのは、実は交感神経のスイッチが切れていないせいで、腎臓や膀胱が働き、「トイレに行け」という指令が出ていることも要因の一つです。一方、深部体温は内臓など体の中の体温のこと。「朝目覚める頃から上昇を始め、昼間は高いまま、夜にかけて下降します。深部体温が下がると眠くなる仕組みが体にはあり、入眠時には手足から熱を放散して深部体温を下げています。つまり、ぐっすり眠るには、副交感神経への切り替えや、深部体温が下降するリズムを妨げない姿勢であることが大事なのです。



圧迫のない 基本の姿勢は おおむけ大の字

寝ているときは筋肉が緩んでいる。体を支える力が働かないため、できるだけ広い面で体重を受け止めるほうが、神経を圧迫したり、血行を妨げたりせずに済む。基本は、手足を広げて寝るおおむけ大の字。ただし、おおむけで寝ると、重力で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなっていきびきをかきやすい。

○ 血行が良く、深部体温が下がりやすい

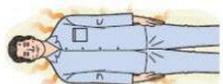
× いびきをかきやすい

○ 胸を適度に離さない
熱が逃げにくい

○ 血行を良くするため
足を上げてもいい

胸の下や股の間は熱がこもりやすい場所。胸を適度に離すことで、胸の下の熱を放散でき、深部体温を下げやすい。

年齢とともに血行は悪くなる。心臓に血流が戻りやすくなるよう、足を少し上げて寝てもいい。



横向きで窮屈な寝方をしていたり、腕枕などで体の一部が圧迫されていると、神経も圧迫され、交感神経の緊張につながり眠りが浅くなります。血行が悪くなれば手足から熱がうまく放散されず、深部体温が下がらず、やはり入眠の妨げになります。そこで、質の良い睡眠をとるための2つの要素を維持する最も良い姿勢が仰向け・大の字なのです。広い面で体重を支え体に無理な圧迫をせず、血液の循環も無理なく行われます。また仰向けに寝ると呼吸も深くなり睡眠の質が更に良くなります。手足を広げているので体温をスムーズに放熱できるのです。

しかし、ずっと仰向けで寝続けねばならないという事ではありません。通常私たちは自然な寝返りも必要で、体重がかかる部位の重力を定時的に分散させたり、肩や腰にかかる力を分散させて肩こりや腰痛を防いでいます。さらに、寝がえりには熱や湿度を逃がして、布団内の温度調節をする働きもあります。また、自然な寝返りは「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」の切り替わりの時に多くなっていて、睡眠のリズムを作るきっかけにもなっているのです。

最近、仰向けで寝づらい、不自然な寝返りが多く寝相が悪い、途中で何度も目が覚め、トイレに起きることも増えた…。など心あたりのある方は、「睡眠時無呼吸症候群」などの睡眠障害に陥っている可能性があります。主治医、専門医へご相談ください。



大阪暁明館病院は2013年4月1日に移転し新病院をオープンしました。

JR大阪環状線、ゆめさき線、阪神西大阪線西九条駅から徒歩3分の好立地です。



睡眠呼吸療法センターは病院3Fにあります。

睡眠の質が変わる？音と睡眠について

私たちは、日常生活の中で様々な音に触れています。意図的に音楽を鑑賞したり、ラジオを聞いたりするのももちろんですが、話し声・足音・車のエンジン音・動物の鳴き声など……。例を挙げればキリがないですが、音というものは私たちが意図するしないに関わらず、生活と密接に関係しています。

生活の中でも、特に睡眠は音環境によって質が大きく変化します。皆さんの寝室の音環境はどうでしょうか？右の表は、一般的な音の大きさを示しており、上に行くほど大きな音となっています。音量の単位はデシベル（dB）で表記されますが、一般的に睡眠に適した環境は**40dB以下**であるとされています。電話の着信音が約70dBですので、電話が鳴れば起きてしまうのは当然のことです。またささやき声（30dB）程度でしたら睡眠の妨害にはならないかもしれませんが、眠っている人の横ですと日常会話程度の音量（60dB）では覚醒の原因になってしまいます。屋外の音に関しては、通常の窓であれば約20dB、二重窓で約40dB程度軽減されるとされていますが、それでも飛行機・電車・車のクラクションなどで安眠が妨げられてしまうと考えられます。細かいことを言えば電気のスイッチの“パチン”という音も50dB程度ありますので、しっかりスイッチを消してから就寝するようにしましょう。

音量	例
120dB	飛行機のエンジン音
110dB	車のクラクション・ピアノ
100dB	電車のガード下
90dB	カラオケボックス・犬の鳴き声
80dB	電車の車内
70dB	電話の着信音・掃除機
60dB	日常会話
50dB	電気のスイッチ音
40dB	図書館・静かな住宅地
30dB	ささやき声
20dB	時計の秒針
10dB	呼吸音
0dB	最小可聴限度

また、皆さんの中にはテレビをつけたまま就寝する方もいらっしゃるのではないのでしょうか。テレビからの絶え間ない情報は脳の覚醒を促してしまい、また音の強弱もあるので、覚醒と浅い睡眠を繰り返す状態になってしまいます。また、本来睡眠中に行われる記憶や情報の整理の妨げにもなります。さらに言うところではなく、前号で紹介したように光の影響もあるため、テレビのつけっぱなしはより質の悪い睡眠に繋がってしまうのです。テレビをつけたまま入眠しないのが理想ですが、どうしてもテレビがついていないと眠りにつけないという方は、音量を調節し、タイマー機能などを上手に利用しましょう。



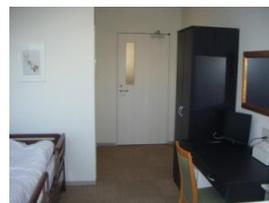
音があった方が眠りにつきやすいという方については、リラックスできる音楽をかけるというのも一つの選択肢にあげられます。ご自身で落ち着く、と思えるテンポの曲であれば難しく考えなくても大丈夫ですが、歌詞の入った曲は脳への刺激を促してしまうため避けるのが望ましいと言われていきます。また曲調が大きく変化することも脳波の乱れに影響してしまうため、ゆったりとしたクラシック音楽などがよいといえるでしょう。また雨音・鳥のさえずり・川の流れる音などが落ち着く方は、環境音の音源などを利用するとよいでしょう。いずれの場合も音量には注意し、テレビと同様タイマー機能などで眠りについたら音が消えるようにするのが理想です。

寝室の環境はそれぞれですが、同室で寝られている方がいればお互い配慮し、音環境を整える工夫をしてよりよい睡眠を目指しましょう。

そして何か睡眠について相談・困っていることがあれば専門医を受診しましょう。



睡眠ポリソムノグラフィ検査のご案内



睡眠ポリソムノグラフィの検査室は、全検査室バス・トイレ付き個室で、ビジネスホテル様の快適な室内となっております。



睡眠ポリソムノグラフィ検査は、痛みもなく安全な検査ですので、安心してお受けください。

編集後記

大阪暁明館病院が西九条の新病院に移転して早5年です。最近では睡眠についてテレビや書籍などで特集されることも増えてきました。

皆さんがもし気になること、記事にして欲しいことなどありましたら是非お教えください。

これからもよりよい紙面づくりを目指していきますのでよろしくお願ひいたします！

検査や治療などに関しまして何かご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL(代表) 06-6462-0261
TEL(直通) 06-6466-3993

編集者
大阪暁明館病院
睡眠呼吸療法センター
玉元 由果莉