

# 効率的な睡眠で 元気に一年を！

今回は、睡眠について見直してみたいと思います。

総務省の統計によると、日本人の睡眠時間の平均は7,4時間（30〜50代は7時間以下）だそうです。みなさんいかがでしょうか？

睡眠時間と死亡率の関係を調べたデータでは、7〜7,5時間が理想の睡眠時間とされています。

## 睡眠と成長ホルモン

睡眠中、私たちの体では、古い細胞を除去し、新しい細胞に入れ替える作業が行われています。この働きを主導するのが「成長ホルモン」です。成長ホルモンには、細胞を生まれ変わらせる事で、病気への抵抗力、怪我などの修復力、お肌などのアンチエイジング、脂肪の燃焼を助けるなどの働きをしています。成長ホルモンの分泌量は、睡眠のとり方により大きく変化し、深い眠りである「ノンレム睡眠」の時に多く分泌されます。大体、1,5時間置きに訪れるノンレム睡眠ですが、真夜中（12時〜2時）にピークを迎えやすく、逆算すると、11時前にはお布団に入っていることが必要なのです。グラフにありますように、5時間の睡眠だと3回しかこのピークが迎えられないのに対して、7時間半だと、5回もピークを迎えています。

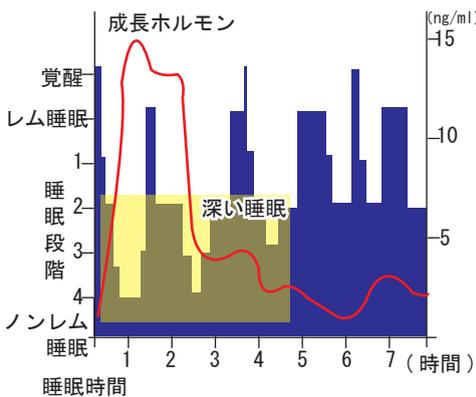
## 短時間睡眠でも元気？

「ナポレオンは3時間半の睡眠だった」に代表されるように、短時間睡眠の仕事ができる人というイメージも定着しています。遺伝的に、短時間睡眠でも過ごせる人もいますが、睡眠時間が少ないと心血管系への負荷、認知機能

の低下、気分の落ち込み、持病の悪化、肥満など、様々な疾患との関連性が指摘されています。寝る時間を惜しんで仕事、遊びに勤しんでいると、「オレキシシン」「アドレナリン」といったストレスホルモンが分泌され、覚せい剤のような働きで元気になったような気分になされてしまいます。気持ち的には元気ですが、体には相当な負荷がかかり続けていますので、いつかはその代償を払う日がくるでしょう。

## 良質な睡眠のポイント

質の良い睡眠を取るには、様々な工夫が必要です。真っ暗、無音の部屋で寝る・3時間前に夕食を済ませる・一人で寝る・ストレスマネージメント・鼻呼吸を心がける・お酒やタバコを控える・無呼吸症候群への対策などなど。私たち日本人は骨格などの原因で、気がつかず睡眠時無呼吸症候群に陥っている人が多いようです。いびきや睡眠時の呼吸停止がある人はもちろん、睡眠時間が足りているのに眠さ、だるさが取れない、夜中におしっこで何度も目がさめる、口の中が乾燥している人なども要注意です。自分でできる対策と、医療機関にかかる必要がある方がありますのでご相談ください。



成長ホルモンは、睡眠初期から4時間くらいが一番出やすい時間帯です。1時間半おきに訪れるレム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）の周期が重要で、7時間半眠ると、5回ほどの周期が訪れます。浅い眠り（レム睡眠）も、記憶の定着などに重要です。

## 私と睡眠

元来朝型の私ですが、会社員時代、鍼灸学生時代、修行時代などは、夜中に勉強や資料作成をすることが多く、睡眠時間も平均4〜5時間程度でした。それが当たり前と思っていたので、特に不都合も感じていませんでしたが、子供が生まれ、寝かしつけをするようになると、9時前に寝て、4時過ぎに起きる生活に変わりました。すると、日中の眠さや活力に大きな変化があり、今までも自分は元気だと思っていましたが、もっと元気になれるのだと改めて感じています。

家族との関係や、仕事などで、理想の睡眠時間に変えるのが難しい環境の方も多いかと思いますが、工夫をして、仕事の一部と割り切って、睡眠に力を注いでみてください。きっと体も仕事も良い方向に向かうはずです。

## ためしてガッテンで 鍼灸が取り上げられます

NHKの人気番組「ためしてガッテン」で、鍼灸の特集が組まれます。・はりがなぜ効くのか？・つぼとは？逆子にも効くはりなど、科学的な目で鍼灸を検証していく内容だそうです。

お時間があえば、ご覧ください。

放送時間：2月20日（水）19：30〜

