



翌朝すっきり！ 睡眠の質を上げよう

健康情報コラム

●『睡眠負債』を解消しよう

「朝起きても疲れが残っている」「日中、頭がぼーとする」。こうした悩みは、単なる気のせいや意欲の問題ではありません。

実は、気づかぬうちに積み重なった「睡眠負債」が原因かもしれません。

日本人が抱える睡眠の問題は深刻で、睡眠不足による経済損失は年間 12 兆円から 20 兆円にものぼると試算されています。これは、働く世代の生産性低下が大きな要因であり、現役世代の 3 割近くが国の推奨する睡眠時間を確保できていないことが関係しています。¹²³⁴ もちろん、問題は経済的な面だけにとどまりません。慢性的な睡眠不足は、肥満や糖尿病、高血圧、心疾患、うつ病、さらには認知症といった多くの深刻な病気の危険因子となることがわかっています。このコラムでは、睡眠を単なる「休息」ではなく、健康と生産性を支える「資源」として捉え、睡眠の質を高める具体的な方法をご紹介します。

●「睡眠負債」とは？その危険なサイン

「睡眠負債」とは、体が必要とする睡眠時間と、実際の睡眠時間との差額が、借金のようにじわじわと蓄積していく状態を指す言葉です。週末に「寝だめ」をしても、この負債を完全に返すことはできません。睡眠負債がたまると、心と体に様々な不調が現れます。

- **短期的な影響**: 集中力や判断力の低下、イライラや不安といった感情の不安定化、免疫力の低下（風邪をひきやすくなる）、そして交通事故や労働災害などの事故リスクの増大が挙げられます。5 時間未満の睡眠での運転によって、事故リスクが 4 倍以上に上がったという報告もあります。⁵⁶⁷
- **長期的な健康リスク**: 睡眠不足の状態が続くと、食欲を調節するホルモンバランスが崩れ、2 型糖尿病や肥満のリスクが高まります。⁸ また、高血圧や心筋梗塞といった心血管疾患、うつ病などの精神疾患、さらにはアルツハイマー病の原因物質の蓄積を促し、認知症のリスクを高める可能性も指摘されています。⁹¹⁰¹¹

●睡眠負債が生まれる 3 大要因

現代社会では、私たちの睡眠を妨げる要因が溢れています。特に注意すべきは「夜間の光」「ストレス」「不規則な生活」の 3 つです。

- **夜間の光（特にブルーライト）**: スマートフォンや PC の画面から発せられるブルーライトは、脳に「まだ昼間だ」と勘違いさせ、眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌を抑制してしまいます。¹²
- **ストレス**: 仕事や私生活のプレッシャーは、体を「闘争・逃走モード」にする交感神経を活性化させ、心身を覚醒させてしまいます。
- **不規則な生活**: 平日と休日で起きる時間がずれる「ソーシャル・ジェットラグ」は、体内時計を混乱させ、月曜の朝の倦怠感などを引き起こす原因となります。¹³

●睡眠負債を解消！今日からできる生活習慣

睡眠の質は、日中の過ごし方から決まります。24 時間周期のシステムとして捉え、生活習慣を見直してみましょう。

- **光をコントロールする**:朝起きたらすぐにカーテンを開け、15 分以上太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。逆に夜は、就寝 2 時間前から部屋の照明を暖色系の暗いものにし、少なくとも 1 時間前にはスマートフォンや PC の操作をやめるのが理想です。¹⁴
- **食事を工夫する**:睡眠ホルモン「メラトニン」の材料となる「トリプトファン」を朝食で摂ることが重要です。トリプトファンは、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、豆腐・納豆などの大豆製品、卵、バナナに多く含まれています。¹⁵
- **運動を習慣にする**:就寝の 2～3 時間前に、30 分程度のウォーキングなどの有酸素運動を行うと、一時的に上がった深部体温が下がる過程で自然な眠気が訪れます。ただし、寝る直前の激しい運動は逆効果です。^{16 17}
- **入浴で眠りを誘う**:就寝 90 分前に 38～40 度のぬるめのお湯に 15～20 分浸かるのも、深部体温の低下を利用した効果的な入眠法です。¹⁸
- **心身をリラックスさせる**:就寝前は、穏やかな音楽を聴いたり、ラベンダーなどのアロマを香らせたり、軽いストレッチで筋肉をほぐしたりして、心と体をリラックスモードに切り替えましょう。¹⁹

●【ワンポイント】職場でできる眠気対策

日中のつらい眠気には、短時間の仮眠が効果的です。

- **戦略的仮眠「パワーナップ」**:午後の眠気のピークに、15～20 分程度の短い仮眠をとると、認知機能が劇的に回復します。30 分以上眠ると深い眠りに入ってしまう、目覚めにくくなるので注意しましょう。²⁰
- **究極の覚醒法「カフェインナップ」**:コーヒーなどを飲んだ直後に 20 分仮眠する手法です。カフェインの効果が現れるまでの間に脳の睡眠物質が除去され、目覚めと同時にカフェインが効き始めるため、すっきりとした覚醒感が得られます。
- **ツボ押し**:東洋医学では親指と人差し指の付け根にある「合谷（ごうこく）」や、中指の爪の生え際にある「中衝（ちゅうしょう）」といったツボを刺激するのも眠気覚ましの効果があるといわれています。

良質な睡眠は、最高のパフォーマンスを発揮するための「処方箋」です。一時的な対策ではなく、日々の生活に良い習慣として取り入れることで、心身ともに健康で充実した毎日を目指しましょう。