

睡眠の質を高める知と技法

睡眠の意義と不眠症の成り立ち

すべての動物は眠ると言われています。ヒトは眠ることによって、記憶が整理されて定着します。眠りが足りないと、情報の処理速度が低下し、利他的な行動が抑制されます。さまざまな病気のリスクも高まります。不眠症では、寝室と眠れないことが関連づけられ、寝室に行くと目が冴えて眠れなくなってしまいます。

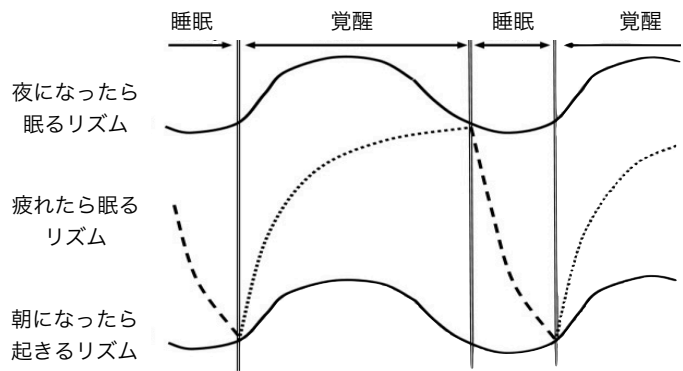


図1 睡眠・覚醒リズム（睡眠・覚醒相と睡眠圧）

睡眠の制御にかかわる二つの因子（図1）

睡眠は恒常性の維持（疲れたら眠る）と概日時計（夜になったら眠り、朝になったら起きる）の二つの作用により調節されると考えられています（Waterhouse et al. J Physiol Anthropol 2012）。覚醒時は疲れがたまることで睡眠圧が上昇し、睡眠により急激に低下します。日中の身体活動により疲れをためておけば、睡眠にはプラスに働きます。概日リズムは光との関係が強く、光を目から取り込むことで、眠りを誘うメラトニンの分泌が抑制されます。朝の光は睡眠相を前進させ、夜早い時間に眠くなり、朝早く目覚めることができます。夜の光は睡眠相を後退させ、夜眠れる時間も朝起きられる時間も遅くなってしまいます。

体温リズム

深部体温は眠気と反対のリズムで変動します。深部体温が下がり始めると、眠りにつきやすくなります。深部体温を下げるために、皮膚温は上がります。入浴後すぐに寝ようと思っても、深部体温の上昇によって眠れません。深部体温の急激な低下によって熟睡感は得られやすくなるため、就寝時刻の2、3時間前に軽い運動や入浴をして深部体温を高めておくと、寝る時間帯には急激に深部体温が下がり、ぐっすり眠れる可能性が高まります。深部体温は手足からの放熱によって下がるため、冷え性がある場合は対策を講じるようにします。

不眠症に対する睡眠スケジュール法

睡眠スケジュール法は、刺激制御（寝床は寝ること以外で使用しない）と睡眠制御（睡眠時間と臥床時間の差を埋める）を組み合わせ、寝床＝覚醒という条件付けを消去する技法です。1週間の平均睡眠時間+30分を臥床時間に設定して1週間実施します。1週間の睡眠効率（平均睡眠時間÷平均臥床時間×100）を算出し、85%を超えていれば臥床時間を15分増やし、79%以下であれば15分短くして1週間過ごします。守るべき起床時刻から就床時刻を決め、15分経っても寝付けないときは寝床から出ることで、目が覚めていながら寝床にいる時間を極力減らします。

行動選択モデル（図2）

睡眠スケジュール法がうまくいかないときは、行動選択モデル（日本睡眠学会教育委員会、不眠症に対する認知行動療法マニュアル2020）を参考にして、メリット、デメリットと、すぐに得られる結果、長い目で見た結果の二次元から検討します。良質な睡眠に効果がある行動を選択して実践していきます。

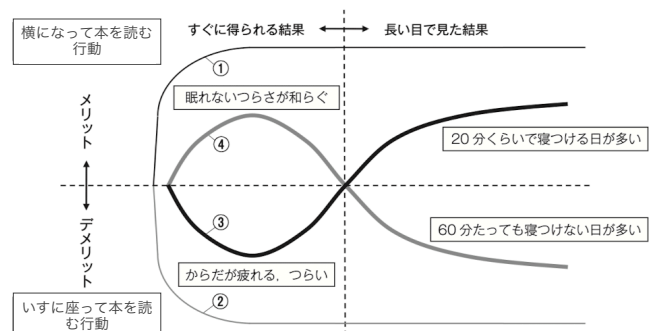


図2 行動選択モデル（ペンチモデル）

(2024/9/1)