

睡眠の ウソとホント



「睡眠に満足していますか?」と聞かれて、「100%満足している」と胸を張って答えられる人は稀です。「朝までぐっすり。スカッと爽やかな目覚め」など、世の中にあふれている「睡眠に関するウソ」に惑わされないよう、睡眠のことを正しく学んでみましょう。



内山 真 (うちやままこと)

東北大学医学部卒業/日本大学医学部精神医学系 主任教授/専門は精神神経学、睡眠学、時間生物学/日本睡眠学会理事長/厚生労働省研究班の班長として、睡眠に関するガイドライン作りなどに参加。最先端の睡眠専門医としてテレビ出演も多数/『眠りの新常識 (KADOKAWA)』『睡眠のはなし (中公新書)』『睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版 (じほう)』『別冊きょうの健康 睡眠の病気 (NHK出版)』他、著書多数。

「日本人と韓国人は世界で最も睡眠時間が短い」「フランス人に比較して日本人は1時間も睡眠時間が短い」と、シヨッキングで紹介されている記事や広告をよく目にします。「だから、もっと睡眠をしっかりとらないといけない」という論調です。

睡眠に関するウソ その①
欧米人に比べて、日本人は睡眠時間が短かすぎる

「眠らない日本人」はホント?

OECD諸国の睡眠時間比較



OECD, Society at a Glance 2009/OECD Social Indicators

その論拠となっているのは、経済協力開発機構(OECD)が行った生活調査に基づく、「OECD諸国の睡眠時間の比較」データですから、しっかりとったものです。ところが、この調査で聞いているのは「寝床にいる時間」なのです。映画などで目にす

るように、欧米人はベッドで新聞や本を読んだり、電話したりします。一方、寝る時に都度、布団を敷く生活を送ってきた日本や韓国では、寝床にいる時間は、イコール、眠っている時間。

実際の睡眠時間は、国や人種、生活様式の違いで大きく変わることはありません。現に、アフリカの電気も通っていないところで、昔ながらの生活を送っている人たちの睡眠時間を調査したところ、日本とほとんど変わらないという結果が報告されています。

睡眠に関するウソ その② 朝までグッスリ 目覚めスッキリ

睡眠は、眠りはじめが一番深く、徐々に浅くなっていきます。一晩の間には、脳を休ませるための「ノンレム睡眠」と、身体を休ませるための「レム睡眠」

が、4〜5回交互に現れます。眠りはじめの90分間くらいは、深い眠りのノンレム睡眠が続きます。やがて眠りは少しずつ浅くなり、レム睡眠が現れます。ノンレム睡眠に比べるとレム睡眠は浅い眠りで、夢をみるのはこの時です。最初のレム睡眠は短く、数分程度のこともあります。この第1周期の眠りが深いと、朝起きた時に疲れがとれていると感じることが多いようです。続いて、第2周期のノンレム睡眠、レム睡眠が現れ、第3周期、第4周期と続きます。眠りの後半になるほどに、ノンレム睡眠は浅く短くなり、レム睡眠は長くなります。眠りは下図のように、まるで波のように深くなったり浅くなったりしながら続き、朝方には浅くなっているのが正常なのです。朝までグッスリ深い眠りがずっと続くことはあり得ません。朝はウトウトとした浅い眠りで正常なのです。また、朝、目覚めた直後はボーっとしているのは当然の



こと。ベッドから起き出してゴソゴソと動いている間に徐々に覚醒度が高まってくるのが普通なのです。商品広告などを見て、「朝方はウトウトしている上に起床時に爽快感がない。きっと私は睡眠不足なのだ」と思い込みがちです。でも、スイッチを切り替えるように、深い眠りから一気に覚醒したら、頭が朦朧として辛いものです。徐々に浅い眠りになるからこそ、私たちは自然に起きることがのできるのです。

睡眠に関するウソ その③ 午後10時までに 眠ると、 健康や美容にいい

午後10時から午前2時までの4時間が眠りのゴールデンタイム、美肌のためのシンデレラタイムとはよく耳にします。曰く、「この時間帯に眠っていると、成長ホルモンが分泌されるから健康によい」「午後10時までは床に入っていないと、肌が荒れる」等々。

しかしながら、成長ホルモンと肌荒れが関係するということは、今のところ、明らかにされていません。また、成長ホルモンは、眠り初めの2〜3時間、深い眠りの時に、大量に分泌されます。何時に眠りにつくかは無関係ですので、「10時までに眠らなければ」と神経質になる必要はないのです。