



「快眠」に必要なエッセンス

眠りのお悩みを抱えている皆さん、枕や

マットレスばかりに気を配っていませんか？

今回、睡眠医療の専門家である私たちが最

もお伝えしたいのは、「快眠への道のりは

マラソンのように長い」ということです。

眠ることがゴールだとすれば、寝具選びは

残り数キロメートルのラストスパートに

あたります。最後の一押しはもちろん重要

です。しかし、それまでの道中で大きなト

ラブルを避けることが何よりも大切です。

本稿では快眠に必要なエッセンスについて

お話ししたいと思います。

睡眠は短すぎても、
長すぎてもいけない

経済協力開発機構（OECD）加盟国33

か国の睡眠時間に関する評価（2021年）

において、日本人の平均睡眠時間は最下位

（33位：7時間42分）でした。さらに驚くべ

きことに、加盟国の中で睡眠時間が8時間

を下回ったのは韓国と日本の2か国だけで

した。[※]睡眠の「質」はもちろん大切ですが、

量が足りなければ脳も体も休まりません。では、日本人にとって適切な睡眠時間はどれくらいなのでしょう。

① 成人期の睡眠は短すぎると問題が生じる

厚生労働省がまとめた「健康づくりのため

の睡眠ガイド2023」では、成人期

（20～60歳）の適正な睡眠時間は6時間以上

とされています。睡眠時間が短すぎると、

体調不良のリスクが高まります。例えば、

心筋梗塞や狭心症といった心臓疾患を発症

するリスクは「6時間未満」の睡眠時間の

場合、「6時間以上」の人に比べて4・95倍

も高くなることが知られています。^{※1}睡眠不

足の影響は心臓だけではなく、高血圧症・

糖尿病・脳血管疾患といったよく耳にする

疾患の発症リスクも高めます。^{※2}

こうした話を聞いて「自分は6時間しか

眠れていない。どうしよう」と不安に

感じた方もいるでしょう。これらの調査は

数千人規模で行われたもので、「睡眠不足に

なると様々な病気にかかりやすくなる」と

いうことは確かです。



RESM 新横浜
睡眠・呼吸メディカルケアクリニック
理事長
白濱 龍太郎

○ [しらはま・りゅうたろう] 東京都出身。筑波大学医学群医学類卒業。東京医科歯科大学呼吸器内科・同快眠センター、公立総合病院睡眠センター長などを経て現職。著書に「寝つきが悪い」「すぐに目が覚めてしまう」人のお助けBOOK（主婦の友社）、「ぐっすり眠る習慣」（アスコム）等がある。

RESM 新東京
スリープメディカルケアクリニック
副院長
下浦 雄大

ところで、何千人もの睡眠時間をどうやって調べたのでしょうか。実は「ここ1年間で平均何時間眠れていますか？」という質問に答えてもらっています。脳波を基に診察を行う立場からすると、1日として同じ睡眠は在りませんので、アンケートで得た睡眠時間だけで評価するのは少しもったいないと感じます。しかし「睡眠時間は人それぞれ」と片付けてしまうと、睡眠不足への対策を誰も取ってくれませんか、質問紙の結果を基に睡眠の必要性を訴えているのです。

睡眠時間の計測方法は案外曖昧だと感じるかもしれません。しかし、先ほど「どうしよう」と不安になった方にも同じことが言えます。おそらく睡眠時間を計測した訳ではなく、特に眠れなかった日を思い出し、不安を感じていたのではないのでしょうか。この曖昧さは、睡眠研究の長年の課題でした。

② 曖昧な睡眠時間を正確に計測するには

睡眠時間の正確な計測には、脳波の確認が必要

です。睡眠中の脳波を評価する検査（終

夜ポリグラフ検査）は入院が必要なため、ベッ

ド

※注 この調査では対象者が寢床で過ごした時間の長さ（床上時間）と実際に眠っていた時間の長さ（睡眠時間）が区別されておらず、示された値が必ずしも睡眠時間を表していない可能性があります。

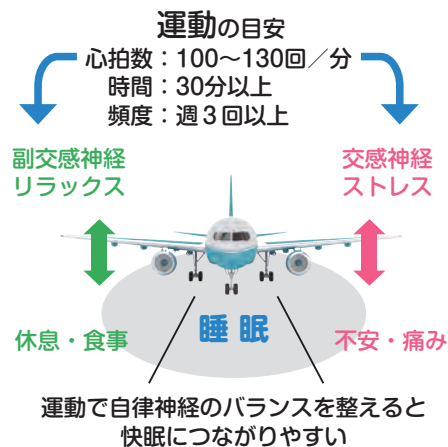
*1 Hamazaki Y, et al. Scand J Work Environ Health. 2011; 41:1-7. *2 Itani O, et al. Sleep Med. 2017; 8:79-94.



【図表1】セロトニンとメラトニンの分泌



【図表2】自律神経と運動



の確保や機器トラブルへの対応が必要です。数千人の睡眠検査を行うには長い年月を要します。これが睡眠時間計測の問題点でした。しかし、近年ではウェアラブルデバイスを利用して心拍数から睡眠時間を推測することが可能になりました。これは脳波ではなく心拍数に基づく推測であり、あくまで目安ですが生体情報を用いて睡眠を評価できるため、睡眠状態の把握が格段に身近になりました。もし「眠った感じがしない」「疲れが取れない」といった症状があり、さらにウェアラブルデバイスで睡眠状態の悪化が確認された場合は、睡眠検査が可能な医療機関への受診を検討することをお勧めします。

③ 高齢者はベッドでの長居に注意

長時間眠るほど健康に良いと考えてしまいがちですが、60歳以上の方にとっては、長すぎる睡眠も要注意です。8時間以上の睡眠を取っている高齢者の死亡リスクが1.33倍も高いという報告があります。^{*3} また高齢者は年齢が上がるにつれてベッドで横に

なる時間が増える一方で、実際の睡眠時間は一貫して減少することが報告されています。^{*4} 長時間ベッドで横になつたまま過ごす必要が高まる「フレイル」のリスクが増大します。したがって、ベッドから早く出ることは、フレイル予防にもつながる重要な生活習慣となります。

快眠のための生活習慣

眠りに関するお悩みをお持ちの方の多くは、解決策を夜の習慣に求めているように感じます。「寝付きやすい寝具は何か」「寝酒は良くないのか」といった疑問がその代表例です。夜の習慣は、マラソンで例えるならば、ラストスパートにあたります。最後だけでなく、道中に大きなトラブルがないことも同様に大切です。ここでは、快眠に役立つ生活習慣を3つご紹介します。

① 朝の習慣・同じ時刻に日光浴を

朝の目覚めは、1日の生活リズムを決定づけます。なるべく同じ時間に起きることで、体内時計を安定させましょう。目覚めたらまず行ってほしいのが日光浴です。明るい光が目の網膜を通じて脳に伝わることで、脳内でセロトニンが分泌され目覚めがスムーズになります【図表1】。セロトニンはホルモンの一種で、睡眠に深く関わるメラトニンの原料としても重要であり、夜の体温変化に大きな影響を与えます。夜の快眠は朝の日光浴に

かかっているといっても過言ではありません。朝の日光浴から約16時間後にメラトニンが分泌されるため、毎日同じ時間に日光浴を行うことで、夜も同じ頃に自然と眠くなるリズムが作られます。また、軽いストレッチや運動を取り入れることで、心拍数や血圧が上がり、体が目覚めやすくなるだけでなく、代謝も活性化されるでしょう。

② 日中の活動…

有酸素運動で自律神経を整える

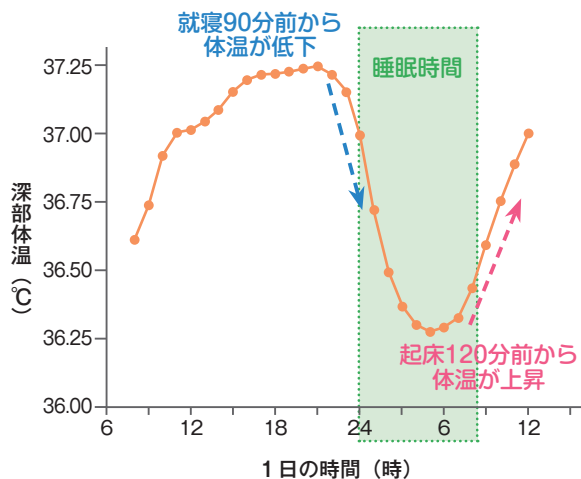
ウォーキングやジョギングといった有酸素運動を定期的に行くと、睡眠時間が増え、深い眠りが得られやすくなります。これは、いくつかの要因が重なって睡眠の質が向上するためですが、その中でも自律神経への影響が大きいと考えられます。

自律神経は、心臓や血管、消化管など全身の臓器を無意識に調整する神経で、交感神経と副交感神経の2つに分かれます。この2つの神経は、飛行機の両翼のようにバランスよく働くことで体の調子を整えます【図表2】。日中の活動時と夜間の就寝時では、体が必要とする血液や酸素の量が全く異なります。睡眠は日中に働かせた脳や心臓、筋肉の疲労を回復させるための行為です。本来ならリラックスする（副交感神経が優位になる）時間帯ですが、過度のストレスや運動不足の生活では自律神経が不安定になり、結果的に睡眠の質が低下してしまいます。有酸素運動を行うと、交感神経が興奮し、体温が上昇し、汗をかきます。

*3 da Silva AA, et al. BMJ Open. 2016; e008119.

*4 Ohayon MM, et al. Sleep. 2004;1255-73.

【図表3】 睡眠中の体温変化



出典：Duffy JF, et al. Am J Physiol. 1998をもとに作成

運動を終えて交感神経の興奮が落ち着くと、リラックス状態へと導かれます。このように緊張とリラックスを繰り返すことで自律神経のバランスが整い、良質な睡眠へとつながるのです。

運動強度は心拍数を目安とすると分かりやすいでしょう。年齢にもよりますが、心拍数100～130回（1分間）を目安に、週3回以上の運動を継続することを目標にしてみましょう。

この運動指導は、メタボリックシンドロームの予防にも効果的です。30～50歳代の方は仕事や家事で忙しく、暴飲暴食や運動不足に注意が必要です。有酸素運動を取り入れることで、快眠と健康を手に入れていきましょう。注意点は、睡眠直前の運動は交感神経を活性化させて眠りの邪魔をするという点です。遅くとも就寝の2時間前までに

運動を終わらせるようにしましょう。

③ 快眠に近づく食事、カフェインやお酒との付き合い方

快眠に関わるホルモンの原料は食事で補っていく必要があります。セロトニンを作り出すためには、トリプトファンが必要で、トリプトファンは体内では作り出せない必須アミノ酸であり、食事から摂取する必要があります。トリプトファンは、大豆製品（味噌、納豆）、乳製品（チーズ、ヨーグルト）、卵などに多く含まれます。セロトニンの生成には糖質とビタミンB群も必要で、これらを含む献立例としては、白米、みそ汁、焼き鮭といった和食のメニューが最適です。塩分が気になる方はみそ汁を納豆へ変更するのも良いでしょう。パン食派の方は、ヨーグルト、ベーコンエッグ、チーズトーストなどのメニューがおすすです。

また、快眠のためには就寝間際のカフェインとアルコールの摂取は控えましょう。コーヒー2杯に含まれるカフェインは、排泄されるまでに4時間ほどかかるため、夕方以降の摂取には注意が必要です。アルコールは眠気を促す一方で、利尿作用によって夜中にトイレに起きやすくなり、睡眠を妨げます。さらに、アルコールが分解される際に生じる物質アルデヒドは、頭痛や吐き気を引き起こし、睡眠の質を悪化させます。連日飲酒するとアルコールに耐性がついて、眠くなりづらくなります。「お酒に強くなった」と感じて、アルデヒドの悪影響は残

り続けるため、お酒は眠りにマイナスです。眠る直前の飲酒は控えましょう。

睡眠前の体温

体温は睡眠と密接に関係しています。体温が上がる過程では眠気は起きづらく、反対に下がる過程では眠気を強く感じます。人の体温は起床直前に急激に上昇し、夕方から眠前にかけてさらに上昇します。就寝の90分ほど前から体温が下がり始め、眠気が増していきます【図表3】。この体温の変化幅は若年層ほど大きく、年齢が上がるにつれて小さくなってしまいます。眠る前にしっかりと体温を高めて、熱を放散しやすくする環境を整えることが快眠への近道です。

① 入浴：

浴槽に浸かれないときは首を温めよう

就寝の1～2時間前に、40℃程度の温かいお風呂に浸かることは、体温を高め、快眠を促進するために非常に有効です。浴槽に浸かれない場合は、首の後ろに41～42℃のシャワーを当てることで、体温を効果的に上げることができます。首には、頭と体をつなぐ太い血管が集まっており、温めると効率的に体温を上昇させることができます。

② 寝室の温度：睡眠は暑さにめっぽう弱く、寒さにかなり強い

良質な睡眠を得るためには、寝室の温度管理が重要です。寝具（長袖シャツ、半ズボン、かけ布団、アクリル毛布）をしっか



執筆者の本

『ぐっすり眠る習慣』

白濱 龍太郎 著

[アスコム、2023年2月、

1,397円]

寝具… 枕で睡眠は劇的には変わらない

り装着した状態では、室温が3℃、または17℃の場合でも睡眠効率(ベッドにいる時間のうち眠っていた時間の割合)に大きな違いはありません^{*5}。また、60歳以上の高齢層を対象とした調査では、秋や冬の室温(9・5〜15・4℃)では睡眠効率は良好である一方、夏(27・7℃)は著しく低下することがわかっています^{*6}。これらの結果から「睡眠というのは暑さにくっつき弱く、寒さにかなり強い」ことがわかります。

しかし、寒すぎるとトイレに行きやすくなり、心臓・血管にも負担がかかりやすく、睡眠以外の悪影響が懸念されます。そのため、季節を問わず、室温を18〜25℃程度に保ち、衣類と布団をしつかり使用するよう^①にしましょう。

同じ寝室で眠っていても、寒さや暑さを感じる度合いは人それぞれです。睡眠は暑さにくっつき弱く、寒さにかなり強い^②ため、室温は上げすぎず寒がりの方は、追加の寝具を用意して調整するようにしましょう。起床の2時間前には体温が上がり始めるため、空調冷やしやすめ方はこのタイミングでエアコンのオフタイマーを設定してみるのも良いでしょう。ただし、近年の夏は非常に暑くなるため、熱中症予防のために起床後は早めに空調を調整し、十分な水分を摂ることを心掛けてください。

① 枕で睡眠時間は変わらない

寝具についての悩みは多くの方が抱える問題です。驚くことに、睡眠時間や質を劇的に改善する特定の枕というのは存在しないことが複数の調査の結果から指摘されています^{*7}。

ただし、枕が低すぎたり高すぎたりすると、首の痛みや肩こりを引き起こすことがあり注意が必要です。理想的な枕は、仰向けになつた際に頭や首の位置が自然な立ち姿に近い状態を保てるものです。まずは5.5〜8.5cmほどの高さの枕で仰向け姿勢になつた時の姿勢を横からカメラで撮影し、無理な姿勢になっていないか確認してみましょう。低い場合は枕の下にバスタオルを重ねて高さを調整するのが良いでしょう。

② いびきの対策は横向き寝から

鼻から肺まで繋がっている気道の「どこか」が狭くなるといびきを引き起こします。狭くなりやすい箇所はいくつかあり、舌周り^③もその一つです。仰向け寝は、舌が落ち込む舌根沈下になり易い姿勢です。横向きで眠ると舌根沈下は起こりにくくなるので、いびきが気になる方には横向き寝もおすすめです。

横向き寝の場合も、まっすぐ立った時と同じような姿勢になるように枕の高さを調整する必要があります。中央部に比べ両端が高い枕では、仰向け・横向き両方の姿勢に対応が可能です。長時間の横向き姿勢は腰や肩に負担がかかります。背骨がまっすぐになるように枕の高さを調整し、抱き枕を膝

に挟んで対策しましょう。

いびきが軽度なら脳や心筋に酸素は行き届きますが、重症化すると全身が低酸素状態になります。こうした睡眠中の呼吸異常による不調は、睡眠時無呼吸症候群と呼ばれます。長年続くと、高血圧、糖尿病などの生活習慣病やうつ病、認知症、ひいては突然死のリスクとなります。横向き寝でもいびきが改善しない方は、睡眠時無呼吸症候群の検査が可能な医療機関を受診しましょう。

③ 高すぎる枕は脳卒中のリスク

枕にお悩みの方は、柔らかくて高さのあるものを好む方が多いように感じますが、長時間使用すると肩こりの原因になります。さらに12cmを超える厚い枕を長期間使用すると、首と頭をつなぐ動脈に負担がかかり、椎骨動脈解離のリスクが高まる^{*8}ことが報告されています。枕による睡眠への効果は小さいため寝付きやすさよりも、長時間使用しても首への負担が少ない枕を選ぶことが快眠への近道となります。

快眠を得るためには、年齢に応じた睡眠時間を確保し、生活習慣や睡眠環境を整えることが重要です。食事、日中の活動、入浴などの生活習慣を見直し、寝室の温度や寝具を工夫することで、快適な眠りを得ることが出来ます。快眠を実現するためのこれらのヒントを参考に、質の高い睡眠を目指してみてください。

*5 Okamoto-Mizuno K, et al. Eur J Appl Physiol. 2009;191:7. *6 Okamoto-Mizuno K, et al. Int J Biometeorol. 2010;401:9.

*7 Chun-Yiu JP, et al. Clin Biomech (Bristol, Avon). 2021;105353:2009:191-7 *8 Egashira S, et al. Eur Stroke J. 2024;501:509.