

その常識、間違っている!?

睡眠不足のホントのはなし



睡眠不足の解消に睡眠薬を常用してもいい?

休日の「寝だめ」は効果がない?

寝酒で睡眠の質は上がる?



医師 園 茂樹 先生

学術内科学科内科学科長、総合内科専門医、医学博士、1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター客員、香川県中央病院内科部長、千代田県方クリニック院長を経て現職、東洋医学にも詳しい、総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。

取材協力：ティーバック株式会社

日本では5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」「何らかの不眠がある」との調査結果があります*。心身に思わぬ悪影響も及ぼす睡眠不足。今回は総合内科医の園茂樹先生に、睡眠不足がどんな健康リスクをもたらすのか、どう解消したらいいか、などをお聞きしました。

*厚生労働省「e-ヘルスネット」

睡眠不足にまつわる疑問

睡眠不足の解消に睡眠薬を常用してもいい?

居眠りなど、睡眠不足が昼間の活動を妨げてしまいうなら、医師の診断・処方のもとで服用しましょう。睡眠薬には副作用や依存性を持つ薬も少なくありません。用法・用量は必ず守り、服用しても起床時に眠気が残リスッキリしないような場合は医師に報告を。なるべく長期にわたる服用は避け、ほかの解決策を見出せば、より望ましいといえます。

休日の「寝だめ」は効果がない?

睡眠不足が続く、その不足分が大きくなくなったからといって、休日に寝だめで一気に解消することはできないのが一般的。寝だめした日の晩は寝つく時刻も遅くなり、睡眠のリズムが乱れてしまいます。その上、休み明けの朝には無理にでも早く起きなければならず、再び睡眠不足に。ただし個人差があり、中には寝だめですっきり解決できると感じる人もいます。

寝酒で睡眠の質は上がる?

医学的には、アルコールで寝つきは悪くても眠りが浅くなると思われています。ところが、やはり個人差はあり、寝酒がよく眠れるという人もいます。ただし、飲み過ぎはNG。アルコール25g程度以内にとどめましょう。日本酒やワインは1合以内、焼酎100cc以内、ビールは500cc以内です。ただし、ビールは量が多くなるため、夜中に何度もトイレに起きてしまい逆効果です。

まず生活習慣の工夫を実行。必要に応じて、かかりつけ医へ

睡眠の目的は、身体的な疲労回復だけではありません。脳つまり心の疲れも睡眠によってリセットされています。またホルモン分泌や自律神経の働きもバランスを保つ上でも睡眠は大切。そのため睡眠不足は、心身両面の健康・悪影響をおよぼすのです。

「寝つきが悪い」「眠ったのにスッキリしない」といって睡眠不足に悩んでいる人は、心身のトラブルが起きているうちに改善を。何気ない毎日の生活習慣にも、睡眠不足解消のコツがあります。中でも睡眠との関わりが大きいのが運動です。本来、昼間に体を動かして夕刻の寝つきも睡眠の質もよくなるもの。ところがコロナ禍で在宅ワークをはじめ自宅に過ごす時間が増えた昨今、昼間の活動量が減少している人は少なくありません。心当たりがある人は、意識的に体を動かしましょう。

それでも十分な効果がなければ、内科医などのかかりつけ医を受診して、睡眠薬を使うのも手。睡眠薬は眠りの中核機能に働きかけ、眠りをコントロールします。漢方薬は直接的に眠気を促すというよりも、気持ちを穏やかにすることで眠りに入りやすくなるよう作用します。睡眠不足の背景に重度の不眠症や心の健康問題を疑われる場合は、心療内科や精神科を紹介してくれる場合も。1日も早く専門医の力で、快眠・安眠を取り戻しましょう。

睡眠不足のリスクと対策

睡眠不足が引き起こす3つのリスク

太りやすい

睡眠が不足しがちな人は太っていることが多い、という統計があります。睡眠が足りないと、食欲の促進・抑制をコントロールするホルモンの分泌バランスが崩れ、食べ過ぎてしまいがちです。基礎代謝を促すホルモンの分泌が減ることも原因と考えられます。

抑うつ状態の発生

眠れずに覚醒している時間は、交感神経が活発に働きます。その時間が長くなると精神疲労がたまり、抑うつ状態につながることも。ひどくなると、うつ病や不安障害（過度に不安を感じ、身体的症状も現れ得る、パニック障害も含む）にいたる可能性があります。

生活習慣病

交感神経の優位が続くことにより副腎皮質ホルモンの分泌が過剰となり、血圧値や血圧が上がりやすくなります。また、太りやすくなるので血中脂質も増え、動脈硬化が助長されるリスクが上昇。これらの結果、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの恐れも高まります。

すぐできる睡眠不足解消5つのコツ

1 日中に体を動かす

1日中、座ったまま仕事をすると生活のリズムが崩れ、夜の寝つきが悪くなります。在宅ワークの日などは、意識的に体を動かしましょう。おススメは、通勤・休日の前後にストレッチやスクワットをするなど、家で長時間にできるものをこまめにこなそうと、天候に左右されず気軽にできるので、長続きしやすくなります。

2 適時に適温で入浴

就寝前に約40℃のお湯で入浴すると、深部体温が一時的に上昇。入浴後、上がった深部体温もともに戻っていくことで入眠がスムーズになるといわれています。入浴できない時は、足湯だけでも入浴効果が期待できます。

3 30分未満の昼寝

睡眠不足で日中、眠気が強い時には30分未満の昼寝が有効。長すぎると夜の寝つきが悪くなり、翌日も寝不足になってしまいます。また、昼寝の直前にコーヒーを飲むもおススメ。30分ほどでおフェインの覚醒効果が現れ、スッキリした寝覚めに。

4 寝る前のデジタルデトックス

就寝直前までスマホやPCを使っていると、ブルーライトが睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌を抑え、寝つきが悪くなります。また目的の仕事でも遊びでも、集中しすぎて交感神経が高ぶることも一因。入浴後はデジタル機器を見ないなど、ルームをつつておくというです。

5 医師の診断・投薬で問題解決

睡眠薬は、人によってふらつきや健忘などの副作用もあり、一時的に使うのが一般的です。もし体にも食欲もあるのに寝れない場合は、漢方薬も有効です。一方、ドラッグストアで購入できる睡眠改善薬は、主には風邪薬の取くなる成分を使ったもの、自己判断で服用するうちに習慣化したもの、眠りが重症化したりしかねません。かかりつけ医に相談し、適切な診断の下で治療しましょう。

