

企業業績にも影響する？

《今日からできる》 「睡眠の質」の 高め方 Zzz...

ある調査によると、人の睡眠は働いている環境や働き方の影響を受けやすく、しかも、睡眠の質は企業の利益率と相関関係があるといえます。そこで、睡眠の質を高めるためのポイントを紹介します。

ユークロニア株式会社 菅原 洋平
作業療法士

睡眠の質とは

(1) 就寝前に眠気があるか

「就寝前にあくびが出るほどの眠気がありますか？」

ビジネスパーソンの睡眠の質をチェックするために、筆者はまずこの質問をしています。

人間は本来、「眠りたい」という睡眠欲求に基づいて眠るはずな

のですが、多くのビジネスパーソンは、「眠る時間だから寝る」という感覚をもっています。

就寝前に眠気がないのに、眠る時間だからとベッドに入れば、当然寝つけないこともあります。

反対に、眠気を感じていないものの、ベッドに入ればあつという間に寝落ちする、という場合は、慢性的な睡眠不足状態であることがうかがえます。

どちらも睡眠のトラブルを招い

てしまうので、就寝前に眠くなる脳と体のリズムをつくっていく必要があります。

(2) 質のよい睡眠の条件

質のよい睡眠の条件は、睡眠中の血圧が低く、心拍数、呼吸数の値が低いことです。

本来は、睡眠中はこうした低代謝状態になるはずなのですが、すべてが高い高代謝状態で眠ってしまうこともあります。

高代謝状態では、寝つけたとしても途中で目を覚ましやすく、再入眠がしにくいように、目覚めた後に疲れが残ってしまいます。

自分では、睡眠中の代謝が下がっているかどうかを知ることはできませんが、起床時の脈拍を測ると、睡眠の質が悪いときには高い値を示します。

睡眠の質を低下させる NG行動とは

日常の何気ない行動が、睡眠の質を下げていることがあります。ここでは、4つのNG行動を紹介しましょう（次頁図表1）。

(1) ベッドの上でスマホを使う

ベッドの上でスマホを使うな

ど、眠りに関係ないことをすることはありませんか？

私たちの脳は、場所と行為をセットで記憶し、次の行動に備える仕組みをもっています。

たとえば、ベッドの上でスマホを扱うと、心拍数が上がります。すると脳は、「ベッド＝心拍数上がる場所」であることを学習してしまい、以後、ベッドに入る前から心拍数を上げて臨むように準備をします。これは誤った学習なので、この学習を改める必要があります。

ただ、夜の習慣はなかなか変えられないものです。スマホを使うことを我慢するのではなく、まずはベッドの上ではスマホを使わないようにしてみましょう。ベッド以外の場所でスマホを扱い、眠くなったら何も持たずにベッドに入る習慣をつくることができれば、「ベッド＝睡眠」という記憶が定着するようになります。

(2) 眠くなくてもベッドで横になり目を閉じている

眠くないのに寝ようと努力した結果、15分程度寝つけないときは大抵1時間は寝つけません。

そのままベッドの中に居続け

図表 1 睡眠の質を低下させる4つのNG行動

- ① ベッドの上でスマホを使う
 - スマホを使うならベッドの外で使う
 - ベッドは眠る場所と記憶させる
- ② 眠くなくてもベッドで横になり目を閉じている
 - 15分寝つけなかったら、いったんベッドを出て過ごす
 - 眠くなったらベッドに戻る
- ③ 就寝時間をそろえる
 - 規則正しい生活とは起床時間をそろえること
 - 平日と休日の起床時間の差を少なくする
- ④ 寝だめで睡眠時間を増やそうとする
 - ふだん眠らない時間には眠らない
 - 睡眠の量を増やそうとせずに睡眠コアタイムを増やす

て、頭の中であれこれ考えごとをしてしていると心拍数が上がります。すると、ベッドは心拍数が上がる場所だと記憶されてしまいます。15分寝つけなかったら、無理に眠ろうとせずに、いったんベッドを出て過ごし、眠くなってきたらベッドに戻りましょう。

(3) 就寝時間をそろえる

就寝時間をそろえようとすると、眠気がない状態でも、眠ろうとします。しかし、このような方法で、睡眠の質が高まることはありません。詳しくは後述しますが、人の脳は目覚めたときに朝日を浴びる

と、その約16時間後に眠くなる仕組みになっていきます。ですから、寝つきをよくするには、就寝時間ではなく、起床時間をそろえる必要があるので。

平日と休日の起床時間の差をできるだけ少なくしてみましよう。起床時間の差が3時間以上になると、脳に負担がかかり、イライラしやすくなったり、やる気がなくなったりしてしまいます。

(4) 寝だめで睡眠時間を増やそうとする

ふだん眠らない時間帯に眠ると、睡眠と覚醒との差が曖昧になり、目覚めているはずの時間帯に

も眠くなります。

寝だめで睡眠の量を増やそうとせずに、後述する睡眠コアタイムを増やすことを目指しましょう。

「睡眠の質」の高め方とは

夜に眠気が高まり、睡眠中の体が低代謝状態になるようにするには、次の4つのリズムを使いこなしてみましよう。

(1) メラトニンリズム

睡眠ホルモンであるメラトニンには、睡眠と覚醒を調整する作用があります。メラトニンが増加すると眠くなり、少なくなると目が覚めます。

そして、このメラトニンの増減には光が大きく関わっています。網膜で光を感じると、メラトニンの分泌が抑制されます。そしてその約16時間後に再び分泌が増える仕組みになっています。

朝にメラトニンを減らすには、カーテンをあげ、窓際1mくらいの位置で10分程度光を浴びることが重要となります。もし、窓から顔を出したりベランダに出たりできるのであれば、1分程度の時間で十分です。

逆に、夜は就寝3時間前を目安に、室内の照明の照度を落としたり、暗い環境をつくると、メラトニンが増えます。

入浴時に浴室の照明を消して脱衣所の照明だけで入浴したり、風呂上がりにストレッチや音楽鑑賞をする際には部屋を暗くするなど、日常生活の妨げにならない範囲で就寝前に暗い環境をつくるとよいでしょう。

(2) 深部体温リズム

内臓の温度である深部体温は、高いほど体は活発になり、低いほど落ち着きます。

深部体温には、起床11時間後に最高になり、22時間後に最低になるリズムがあります。

最高体温の時間帯に、一定の強度の運動を高頻度行なうことができれば体温がより高まり、眠り始めの時間帯に向けて急速に体温が低下するリズムをつくれます。これによって強い眠気がつくられ、眠り始めの睡眠の質が高まります。

運動の強度の目安は、スクワット10回程度です。運動頻度は最低週4日以上で、頻度が高いほどリズムが整いやすくなります。

(3) 睡眠・覚醒リズム

メラトニンなどの眠りを引き起こす睡眠物質によって、起床8時間後と22時間後、1日に2回眠くなるリズムがあります。昼食後の眠気は、このリズムによってもたらされます。

睡眠・覚醒リズムを整えるには、絶対に眠っている時間帯（睡眠コアタイム）を5時間以上つくるのが大切です。

たとえば、平日は0時から7時まで眠っている人が、休前日に夜の3時から昼の11時まで1時間多く眠った場合、その先1週間の睡眠コアタイムは3時から7時の4時間になります。コアタイムが短いほど、昼間に眠くなりやすく、夜の睡眠の質は低下します。

コアタイムではない時間帯に寝だめをしても、昼間の眠気の解消にはつながりません。コアタイムそのものを増やすことを優先しましょう。

また、目覚めると、脳脊髄液の中に睡眠物質が貯まっていき、それが貯まるほどその後の睡眠の質が高まる仕組みがあり、これを「睡眠圧」と言います。

連続して起きている時間が長い

ほど、その後の睡眠の質が高まるというわけです。

ただし、寝る前にソファで「うたた寝」をすると、この睡眠圧が失われてしまいます。睡眠圧が失われると、その後眠り直しても、良質な睡眠は得られなくなります。

就寝前に「うたた寝」をする人は、大抵同じ場所で眠っています。その場所は眠る場所であると、脳が学習しているのです。

疲れていない日は、その場所には座らずに、朝から貯めた睡眠圧をベッドで使うように意識してみましょう。

(4) 自律神経と代謝のリズム

自律神経と代謝にも、1日のリズムがあります。

起床して体を起こしたときに重力に対抗して脳に血流を集めるため、自律神経の働きで起床3時間前から徐々に血圧が高まっていきます。

その影響で、代謝は日中に高まり、夜になると低下します。

低代謝状態になると眠気が強まります。

寝る前に低代謝状態にするため手軽に使えるのが、ホットアイ

マスクです。

濡れタオルを電子レンジで適温に加熱し、目の周りを温めると、心拍数が低下します。

これだけで、寝つきがよくなり、途中で目覚めにくくなる効果が期待できます。

また、昼間の活動時間帯に高代謝状態にし過ぎないようにすることも大切です。実は睡眠の質が低い人に、パソコンの作業中、息を止めたり呼吸が浅くなったりする傾向があります。これを、「スクリーン無呼吸症候群」といいます。息が止まっていると、その都度、血圧や心拍数が高まり高代謝

状態になります。

すると、夜になっても代謝が低下せず、気分が高ぶり、眠気を感じなくなってしまう。パソコン作業中に、息を止めないよう意識してみましょう。

たとえば、意図的に画面から視線を外したり、一定時間で作業を区切り、10秒程度立ち上がって歩いたりすると、過度な高代謝を防ぐことができます。

また、自律神経のリズムが崩れているときは、夜中に目が覚めやすくなります。その際、時計を見るのは控えましょう。時計を見ると、脳がその時間に目覚める準備をするように学習して、さらに自律神経のリズムが崩れてしまいます。

◇ ◇

睡眠のリズムは、回数が多い生活習慣に同調するので、睡眠改善の行動は週4日以上行なうのがポイントです。睡眠は2週間単位で整っていきます。図表2にまとめた行動を1つ以上選び、週4日以上実践しましょう。夜に眠気が強まり、朝はスッキリ目覚める効果が期待できます。

図表2 「睡眠の質」を向上させる行動チェックリスト

- 目覚めたら朝日を浴びる
- 就寝3時間前から暗い環境を用意する
- 起床11時間後にスクワット10回程度の運動をする
- 睡眠のコアタイムを増やす
- 本睡眠の直前には眠らない
- 就寝前にホットアイマスクをする
- 昼間の作業中に息を止めない
- 意識的に作業を区切って、余計な心拍の上昇を避ける
- 夜中に目覚めても時計を見ない

すがわら ようへい 国際医療福祉大学卒業後、民間病院精神科勤務を経て国立病院機構で脳のリハビリテーションに従事。脳の機能を活かした人材開発を行なうユークロニア株式会社を設立。著書に『すぐやる！「行動力」を高める「科学的な方法」』『あなたの人生を変える睡眠の法則』など。