不眠とどう付き合うか
～生活習慣の改善から新たな対策まで～

池上内科循環器内科クリニック
池上　晴彦

本日の内容

- 睡眠について、不眠について
- よい睡眠を得るためには
- ミニテスト

睡眠の役割とメカニズム

体を休める

体や脳を休めて疲れを回復させる。

記憶を固定させる

睡眠中に脳にたまった情報を整理し、固定する。

睡眠

けがの修復・成長

ストレスの発散

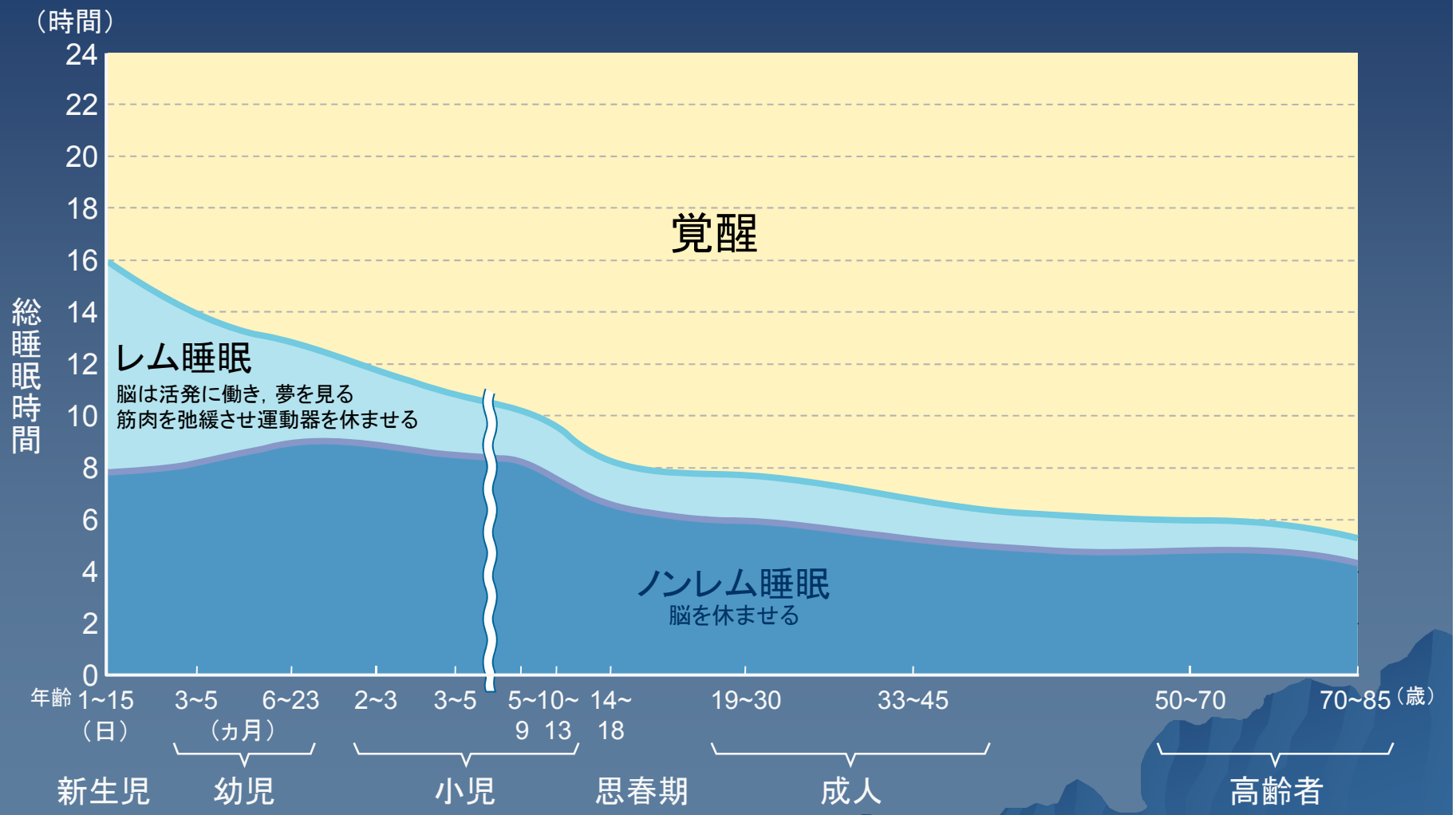
（夢もストレスの発散になる）

「今日の健康」2005．5 伊藤 洋 東京慈恵会医科大学付属青戸病院

年齢と総睡眠時間との関係

年齢とともに睡眠時間ならびに睡眠構成が変化する。
年齢とともに総睡眠時間は減少する。

- 成長と1日総睡眠時間およびレム睡眠時間の割合



Roffwarg HP et al：Science 152：604, 1966

不眠症のタイプとその主な原因

入眠障害

- 寝る直前まで緊張感が続く
- 精神的なストレスや心配事がある
- 生活リズム全体が遅れている

中途覚醒

- 病気ないし加齢による身体の変化
  ―不整脈、睡眠時無呼吸、喘息、心不全―

早朝覚醒

- 体内時計の周期が加齢により短くなる
- うつ病

（内山　真：NHK今日の健康8月号，2006）

よい睡眠をとるための13か条
―朝～日中編―

１朝は太陽、朝食、軽運動（家事・散歩）で体内時計をリセット

２同じ時刻に毎日起床。休日でも起床・就寝時刻を変えない。

３眠りが浅いときは思い切って早起きに

４規則正しい3度の食事、夕食後の軽めの運動

５昼寝の効用。昼寝するなら15時前の20-30分

よい睡眠をとるための13か条ー夜編ー

6メール、ネット、TV, DVDなどは寝る2時間前からオフ

7副交感神経のスイッチをいれる（腹式呼吸、温めのお風呂）

8寝る前には刺激物を避け、自分なりのリラックス法
（軽い読書、音楽、香り、ストレッチ）

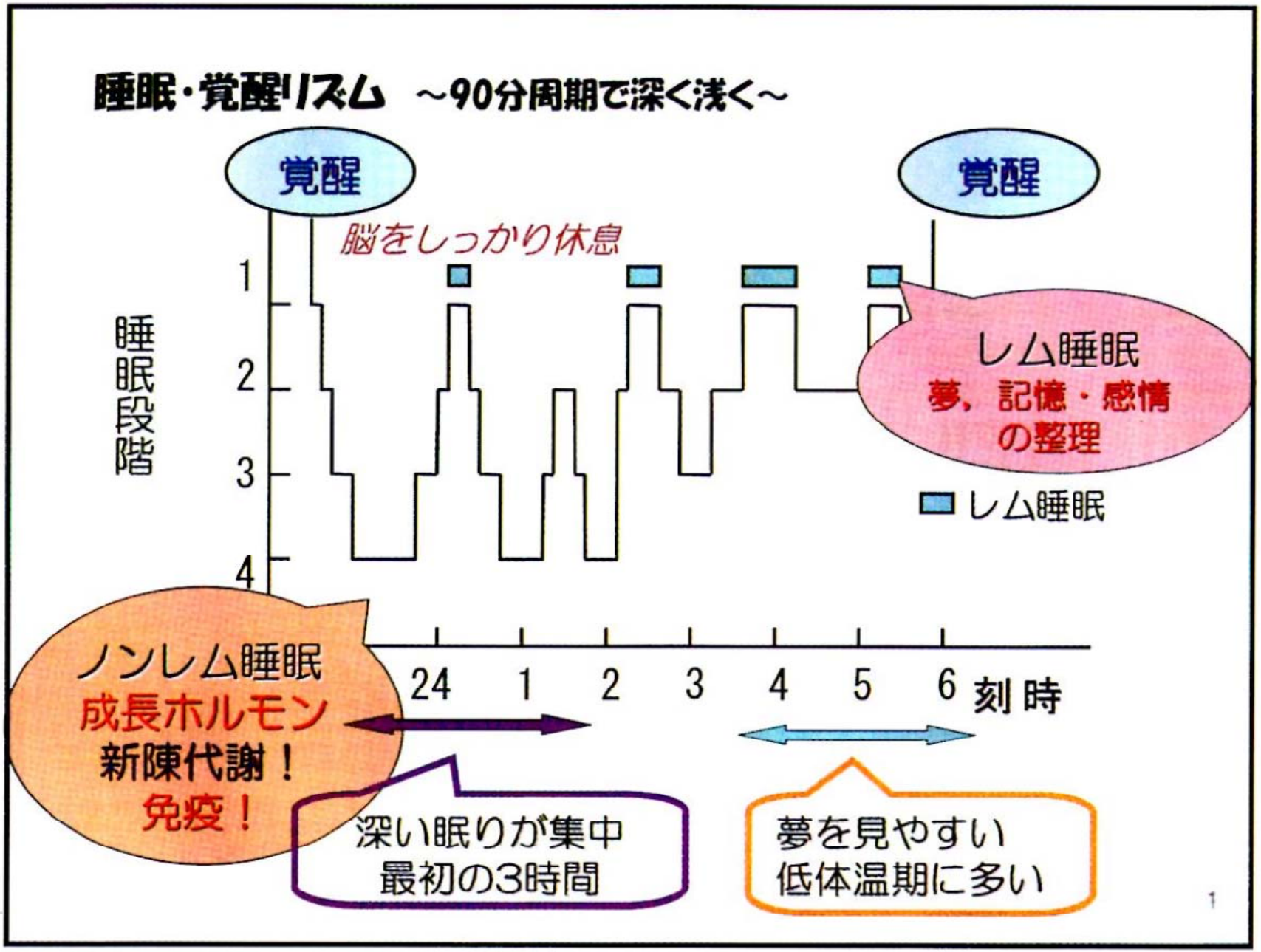
9就寝時刻にこだわらない（眠たくなった時点で床につく）

10寝具の工夫（ピロー、アイマスク、ねまき、掛布団、）

11寝る前は間接照明などで照明を暗く

12寝酒飲むなら　睡眠薬の方がベター（薬と酒同時はだめ）

13睡眠時無呼吸や喘息、不整脈、心臓病、膠原病の治療


睡眠・覚醒リズム ～90分周期で深く浅く～
覚醒
覚醒
脳をしっかり休息
睡眠段階
1
2
3
4
レム睡眠
夢，記憶・感情の整理
レム睡眠
ノンレム睡眠
成長ホルモン
新陳代謝！
免疫！
24
1
2
3
4
5
6
刻時
深い眠りが集中
最初の3時間
夢を見やすい
低体温期に多い
1

さあ、1日の始まり！！

★起床・就寝時刻を規則的に

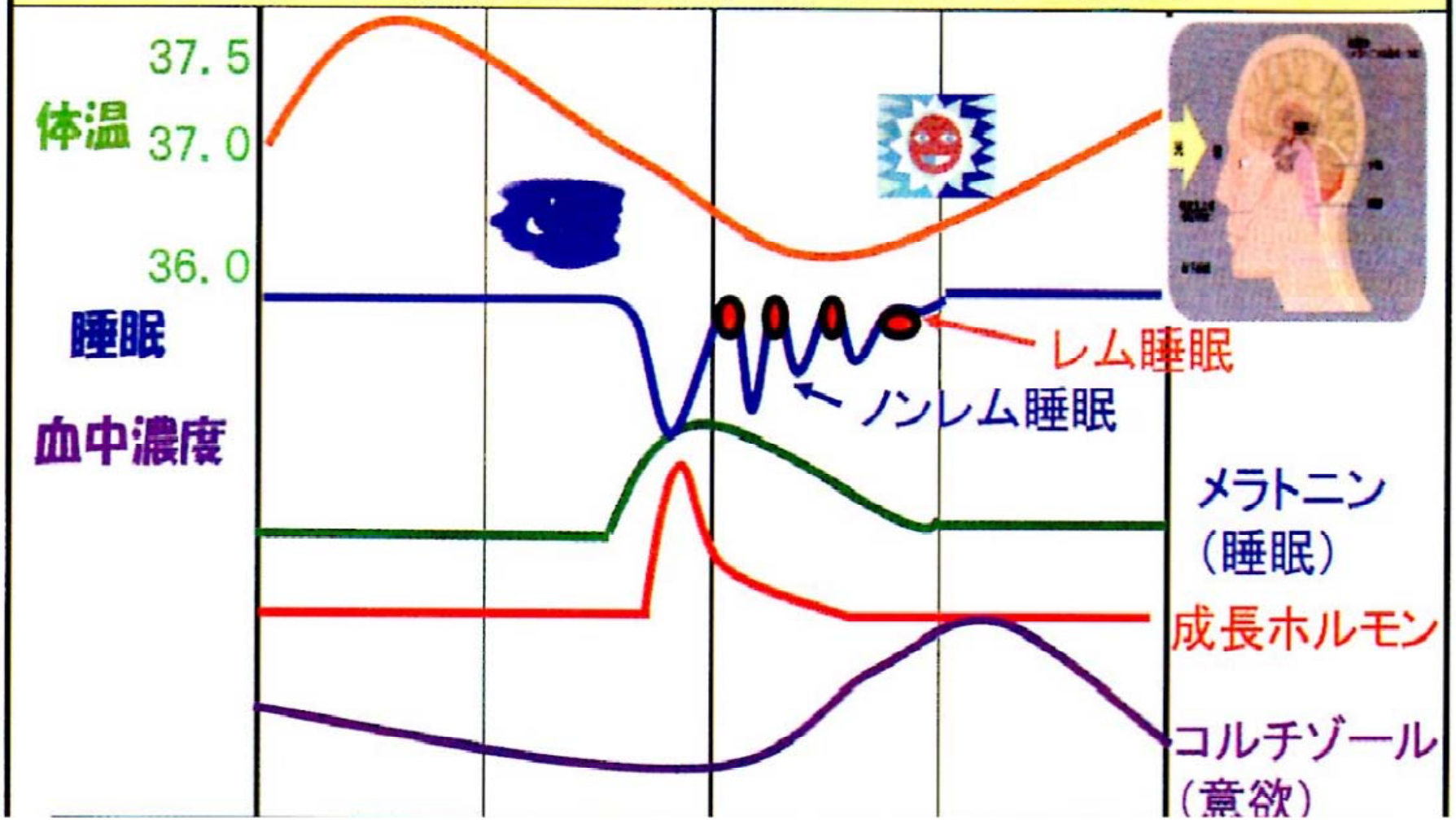
★太陽の光をしっかり浴びる
⇒脳にある体内時計をリセット

★朝食をしっかり食べる
しっかり噛む⇒体温↑脳と体を目覚めさせる
＜もう一つの体内時計リセット方法＞

★動く(家事・軽い散歩）

サーカディアンリズム（約一日のリズム）

- 深部体温（脳や体の奥の温度）（サーカ:約、ディアン:一日）
- ホルモン（成長ホルモン，メラトニンなど）



－ 朝のポイント －

★朝，体のリズムを整える

（＝ヒトの体のリズムを24時間に合わせる）

→太陽の光，食事，運動，人との接触が大切

【体のリズムのセット法】

①太陽の光をしっかり浴びて脳の時計をセット

②食事で腹時計をセット

太陽の光の入る明るい所で
しっかり噛んで朝食をとる！

※感情に係わるセロトニン→リズミカルな筋肉運動

（ウォーキング，しっかり噛む，深呼吸）

日中の過ごし方

★眠くなったら昼寝⇒OK

・15-20分(長くても30分）

・夜の就寝の8時間前からはしっかり起きてる

（例えば23時には寝たければ15時以後は昼寝しない）

◎メラトニンは、起床15-16時間後に分泌！

＊起床してから8時間目と15-16時間目に眠くなる。

（6時に起きると14時、21-22時に眠くなる）

夕～夜の過ごし方

★夕食以降はカフェイン・刺激物はさける

ｶﾌｪｲﾝ（ｺｰﾋｰ、ﾁｮｺ、栄養ﾄﾞﾘﾝｸ）は
脳を覚醒。持続は3-4時間
⇒寝つきを悪くする

◎水分補給にはｶﾌｪｲﾝﾌﾘｰのものがよい
（水、麦茶、白湯）

夜の入浴はぬるめで
「人は体温の下降とともに眠り、
上昇とともに目覚める」
★ぬるめ(38-40度）のお湯にゆっくり
⇒でたあと1時間後に体温低下する
⇒その頃就寝

寝る前→副交感神経のスイッチを入れる

・眠る前は脳と体をリラックス

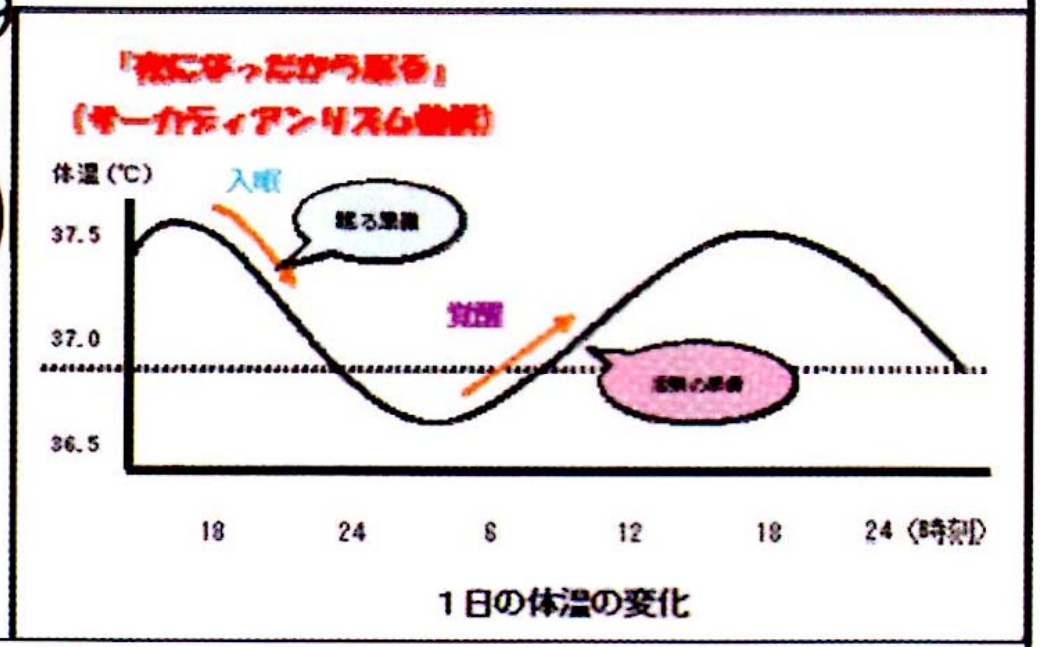
・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

交感神経（アクセル）から副交感神経（ブレーキ）への切り替え、
気持ちをリラックス☆★　→副交感神経（休息の神経）が優位に

38～41℃のお風呂＝体温の下降とともにスムーズな寝つき

「熱い風呂がいい」
という場合は・・・

眠る3時間前までに



1日の体温の変化

カフェイン（コーヒー・栄養ドリンク剤・チョコ・コーラ）×

副交感神経のスイッチをいれるためには

腹式呼吸

自分で自律神経を調節する唯一の方法
→それは「呼吸」です。

「深く」「ゆっくりとした」呼吸

（⇔浅く速い呼吸→交感神経緊張、ストレス↑）

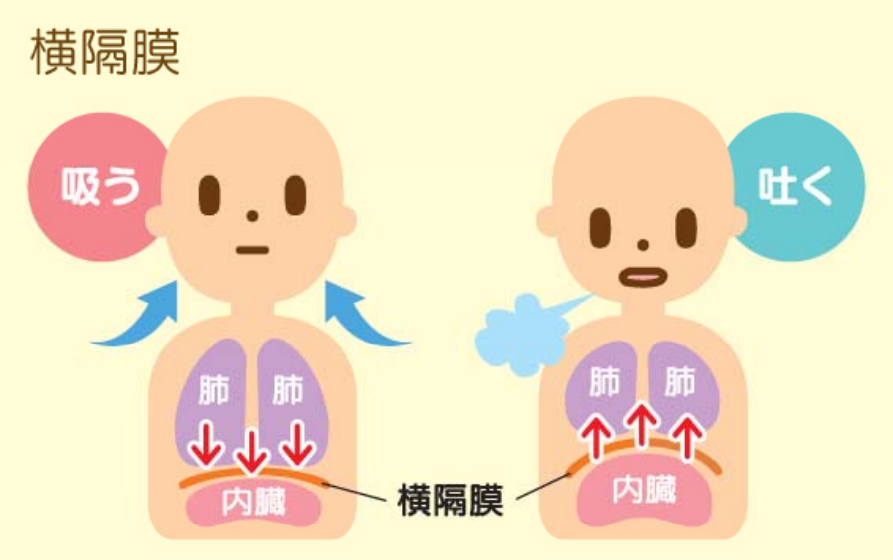
＜腹式呼吸の効能＞

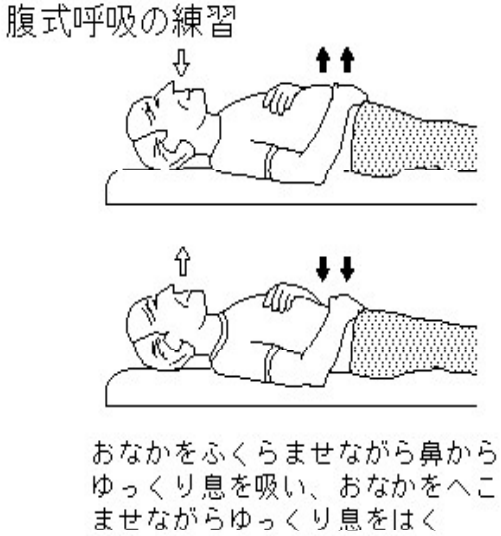
・副交感神経↑→ 精神的緊張↓　リラックス効果→睡眠導入
免疫力↑ストレス↓　疲労回復、
脳梗塞・心筋梗塞の予防

・横隔膜動かす→ 腹筋鍛えられ→脂肪燃焼（減量、内臓脂肪↓）
腰痛↓
消化機能↑（便秘改善等）
新陳代謝↑→冷え改善、疲労↓

腹式呼吸の方法

●「呼気」：ゆっくり肺の中の空気を全て吐き切る。
（へそとお尻をくっつけるようにお腹をへこませる。）
＊吐くのは「口」でよいが、無呼吸症候群やいびきのある方は「鼻」で吐く
●「吸気」：次に鼻から息を吸う（口は軽く閉じる）
●「吐く」のと「吸う」のは２：１の時間配分で。
１０秒で１呼吸とすると、6秒ではいて、1秒止めて、3秒で吸う





アルコール飲用による睡眠

アルコールは
寝付きはいいが、眠りが浅くなる
⇒×

	寝つき	睡眠中	睡眠の深さ	効果の減弱	依存性
お酒	良い場合が多い	途中で目が覚めることが多い	比較的浅いことが多い	弱くなり量が増えることもある	それなしでは眠れなくなることもある
最近の睡眠薬	良い場合が多い	途中で目が覚めることが少ない	深い睡眠を得ることを目標に改良されている	少ない	少ない

寝る前の明るい光はダメ

－ 夜のポイント －

・部屋の明かりを少し落とす
・寝る直前の激しい運動×，熱いお風呂×
・インターネット，携帯電話は短めに
・カフェイン　×
（コーヒー，栄養ドリンク，チョコ，コーラ）
・布団の中で悩みごとをしない

ストレスへの対処法も大切

・睡眠時間、8時間にこだわらない！

よい睡眠をとるための12か条

1朝は太陽、朝食、軽運動（家事・散歩）で体内時計をリセット
2同じ時刻に毎日起床。休日でも起床・就寝時刻を変えない。
3眠りが浅いときは思い切って早起きに
4規則正しい3度の食事、夕食後の軽めの運動
5昼寝の効用。昼寝するなら15時前の20-30分
6メール、ネット、TV, DVDなどは寝る2時間前からオフ
7副交感神経のスイッチをいれる（腹式呼吸、温めの入浴）。
8寝る前には刺激物を避け、自分なりのリラックス法
（軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、ストレッチ）
9就寝時刻にこだわらない（眠たくなった時点で床につく）
10寝具の工夫（ピロー、アイマスク、ねまき、掛布団、）
11寝る前は間接照明などで照明を暗く
12寝酒飲むなら 睡眠薬の方がベター（薬と酒同時はだめ）
13睡眠時無呼吸や喘息、不整脈、心臓病、膠原病の治療