

5人に1人は不眠、20人に1人が眠剤を服用している（2009）

- ▼夕方体温を上げて、就眠時に体温を下げると良眠できる。
 - ・夕食は温かいもの、辛いものを摂るようにする。
 - ・入浴は就寝2時間前（遅くとも1時間前）が理想。足湯だけでも5～10分行う。
入浴前後に水分補給する。浴室を脱衣所の明かりだけとするぐらいに落とす。
 - ・軽い運動として階段昇降、自律神経体操、散歩などを15分程度行う。
肩甲骨まわりの運動は、**褐色細胞**を誘発して脂肪を分解する（5分間）。
 - ・夕方の午後8～9時ごろは「**睡眠禁止ゾーン**」であり、眠くなるが眠らない。
 - ・**目の周り**を10分間温め（蒸したタオル・温熱アイマスク・アイピローなど）動眼神経を刺激すると副交感神経が働き眠り易くなる。
 - ・水常温水200ml前後を摂るのは「**宝水**」と言われるほど重要な習慣です。
 - ・**寝酒**は、男性の約半数にみられるが、アセトアルデヒドを生じ交感神経を刺激して中途に目覚める（中途覚醒）となるので控えたい。
- ▼昼寝は、午後3時まで10分程度がよい。
短い昼寝の習慣のある方は、アルツハイマー病の罹患が少ないという報告。
- ▼真夜中に目が覚めた時には、温かい飲み物を1杯飲むのも良い。
- ▼朝起きたらまずベランダに出て2～3分でも**朝日**を浴びる（睡眠ホルモンのメラトニン分泌を抑え、14時間後の夕方に分泌活動を始め休息の準備を始める）。
- ▼朝食はメラトニンやセロトニンの原料である**トリプトファン含有**の多い（発芽玄米、雑穀米、焼き魚）や、カルシウムやマグネシウムを含む（納豆、わかめ入り味噌汁や豆腐）などを摂る。
- ▼睡眠時間は6時間台ぐらいが高血圧、糖尿病、うつ病の頻度が最も少ない。
- ▼睡眠不足は、食欲増強のグレリンが増加し、満腹ホルモンのレプチン分泌が低下して肥満を来す。そして、夜食はインスリンなどのホルモンにより太り易くなる。
- ▼男性は55歳頃から早く寝て早く起きる**朝型化**となり、同じ部屋の女性が入眠困難に陥る。女性は夫が眠った後の時間を楽しめるようにすべきか、隣の部屋に変える。
- ▼入睡剤の初参として‘14内に「**オレキシン受容体拮抗剤**」（商品名ベスロラム、一般名：スポレキサント）が発売される。ノンレム睡眠の「深い睡眠」を増し、副作用が少い。
- ▼65歳の200人に1人に「**レム睡眠行動異常**」があり、入眠1時間後にレム睡眠時に急に叫んだり、大声で罵声（ぼせい）を上げたり、蹴る、振り払うなどの行動異常がある。重篤な疾病でない事が圧倒的に多いので心配いらない。
- ▼睡眠が病気となっている状態に①いびきや呼吸停止を伴い、ポリソムノグラフィでわかる睡眠時無呼吸症候群②日中突然眠りこけるナルコレプシー③足裏～太もも時に手が安静時に火照り、虫が這うなどの「**むずむず症候群**」/周期性四肢麻痺などがある。

『9割の不眠は「夕方」の習慣で治る』 白濱龍太郎著、SB新書、2014

『睡眠のはなし 快眠のためのヒント』 内山真、中公新書、2014

2014.10始め 藤田神経内科理事長（文責）