



# 体の仕組みを利用

—良い睡眠をとるために—

指導：日本大学医学部精神医学系 教授 内山 真

企画：  
日本医師会

No. 322

## 5人に1人

「なかなか寝つけない」「眠った気がしない」・・・わが国では成人のおよそ5人に1人が不眠の悩みをかかえていると言われています。“睡眠は脳が積極的にとるお休み時間”とされ、健康維持のための大切な要素となっています。

## 体に組み込まれた2つの「眠る仕組み」

長い時間をかけて進化してきた人間の体には、生命を維持するためのいろいろな工夫の結果、うまく眠るための“仕組み”が備わってきました。

1つは疲れたから眠るという仕組み、もう1つは夜だから眠るという仕組みです。これには体内時計が関係しています。



## 眠れないときには？

睡眠時間は人それぞれ。仕事や環境による違いもありますから、数字にこだわる必要はありません。一般に歳をとるにつれて短くなります。

眠りが浅いときは、むしろ「“遅”寝・早起き」がお勧め。カーテンを開け、朝日を浴びて目覚めると、体内時計の正常化につながります。「寝だめ」は逆効果になりがちなので、休みの日もなるべく同じ時刻に起きましょう。寝酒は逆に寝つきを妨げることがあり、勧められません。睡眠改善薬（睡眠薬とは違うもの）が市販されていますが、正しく使えば効果的です。

昼間に眠くなったら、昼寝をするのも良い方法ですが、およそ午後3時までとし、30分以内にしましょう。寝すぎるとかえってぼうっとし

てしまいます。

ただし、昼間に眠気が強すぎる場合には、いろいろな病気が原因のこともあります。気になることがあったら、かかりつけの医師に相談しましょう。