



中部大学特任教授・日本睡眠教育機構理事長

みやざきそういちろう

宮崎総一郎 先生

中部大学特任教授 日本睡眠教育機構理事長 ●1954年9月生まれ、愛媛県宇和島市出身 1979年 秋田大学医学部卒業 1985年 秋田大学大学院博士課程修了、医学博士 1988-1989年西ドイツ留学 1989-1991年アメリカ合衆国留学 1992年 国立水戸病院耳鼻咽喉科医長 1998年 秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授 2004年 滋賀医科大学睡眠学講座教授 2012

## Q. コーヒーの飲み過ぎは良くないのでしょうか？

### A. 眠くなる仕組みを理解しよう！

どうして眠くなるのかを知っていますか。体内にはアデノシン三リン酸というものがあり、この三リン酸が二リン酸、一リン酸となってエネルギーを出すことで、脳を動かしています。そして最終的にアデノシンというものが生成され、脳の中に溜まります。脳をいっぱい使った時に、このアデノシンが溜まり、脳が「疲れた」と感じるようになるのです。そして、「少し休ませてほしい」と睡眠中枢に働きかけて、人間は眠くなります。このように、脳が疲れると自然と眠くなるようになっています。

### A. コーヒーを飲んでも、脳の疲れは取れない

コーヒーを飲むと、通常はアデノシンがくっつくはずの睡眠中枢の部分に、カフェインがくっつくことで、眠気がなくなります。カフェインは睡眠物質であるアデノシンを邪魔して、覚醒を引き起こします。そうすると、疲れたから寝るということが上手く伝わらなくなります。つまり、コーヒーを飲んで眠気がなくなるのは、脳を無理やり起こしているだけであって、元気になったわけではないのです。コーヒーを飲まない方が、脳が自然と眠くなり、良い睡眠がとれるので、脳を守ることができます。

### A. カフェインが睡眠に及ぼす悪影響は大きい！

次のような実験があります。寝る3時間前と6時間前にコーヒー約2杯分のカフェインを摂取した時と、ただの水を飲んだ時の睡眠状態を比べた実験です。コーヒーを飲んだ時は、水を飲んだ時と比べて、睡眠時間が1時間も短くなりました。また、夜中に目が覚める「中途覚醒」の時間は、水の場合は10分でしたが、コーヒー飲んだ場合は40分にまで増えていました。この実験から、カフェインは睡眠の質を直接的に悪くしていることがわかります。特に、夕方以降にカフェインを飲むと睡眠に影響が出てきます。ノンカフェインだったら問題ありませんが、カフェイン入りの飲み物や食べ物には要注意ですね。



中部大学特任教授・日本睡眠教育機構理事長

みやざきそういちろう

宮崎総一郎 先生

中部大学特任教授 日本睡眠教育機構理事長 ●1954年9月生まれ、愛媛県宇和島市出身 1979年 秋田大学医学部卒業 1985年 秋田大学大学院博士課程修了、医学博士 1988-1989年西ドイツ留学 1989-1991年アメリカ合衆国留学 1992年 国立水戸病院耳鼻咽喉科医長 1998年 秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授 2004年 滋賀医科大学睡眠学講座教授 2012

## Q. 何かすぐに寝つけるいい方法はないでしょうか

### A. 眠くなる時間は決まっている

人間が眠くなるのは朝起きてから約 16 時間後です。そのため、朝起きる時間が遅いとどうしても眠くなる時間も遅くなってしまいます。早く寝たいときにはその日の朝早く起きる必要がありますが、人間はいきなり生活リズムを変えることはできません。日ごろから早寝早起きの習慣をつけることを心がけましょう。平日と休日で起床時間に差をつけないようにすることもポイントですよ。

### A. 朝食はとっていますか？

朝ご飯を食べると、日中は目がさえて夜は眠くなるというリズムをつくることができます。朝ご飯を食べることで、体内でトリプトファンがつくられます。この物質が日中には元気の源となるセロトニンに、夜には睡眠作用を持つメラトニンに変化することで、リズムが作られるのです。また、朝ご飯をとることで体内時計を正確に保つことができ、睡眠障害を防いでくれます。しかし、ただ朝ご飯を食べればよいというわけではありません。菓子パン一つでは不十分です。蛋白質や野菜も入れて、栄養バランスの取れた4品以上の食事をとるようにしましょう。

### A. 部屋の光を変えてみましょう

皆さんは部屋の照明を蛍光灯にしていますか？実は、蛍光灯の白い光はパソコンやスマホなどの光と同様に、催眠作用を持つメラトニンの分泌を阻害してしまいます。これではせっかく電子機器の使用を控えても、寝つきの悪さは改善されません。メラトニンが分泌し始める午後6時頃からは赤目の電球色の光を使うようにしましょう。どうしても暗く感じる時には手元だけ明るい光で照らすといいですよ。また、遮光カーテンを使用していると朝日が入らず目覚めが悪くなってしまいます。カーテンを10センチ少し開けておくなど光が入るようにしましょう。



中部大学特任教授・日本睡眠教育機構理事長

みやざきそういちろう

宮崎総一郎 先生

中部大学特任教授 日本睡眠教育機構理事長 ●1954年9月生まれ、愛媛県宇和島市出身 1979年 秋田大学医学部卒業 1985年 秋田大学大学院博士課程修了、医学博士 1988-1989年西ドイツ留学 1989-1991年アメリカ合衆国留学 1992年 国立水戸病院耳鼻咽喉科医長 1998年 秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授 2004年 滋賀医科大学睡眠学講座教授 2012

## Q. 仮眠はどうしたらいいでしょうか

### A. 夜に睡眠時間をしっかりと確保しよう

仮眠を取りたいと思うのは、脳が早く寝たいという限界に来ているからです。これは仮眠どうこうの問題ではなく、睡眠時間の問題です。人間は朝起きてから 16 時間後に脳が疲れて眠くなると言われています。朝起きるのが遅かった場合、眠くなる時間も遅くなるため、早く寝ようと思ってもすぐ寝付くことができません。このような日々を繰り返していると、睡眠負債と呼ばれる睡眠時間が足りない状況が積み重なってしまいます。夜に睡眠を十分取っていないと、仮眠も上手くできないのです。

### A. いい仮眠をとるためのポイントを紹介！

小見出しと同じようにいい仮眠をとるためのポイントは、3つあります。1つ目は、15 時までには仮眠を終えるということです。だいたい昼過ぎが1 番眠たくなる時間帯だと思いますが、この時間をすぎてしまうと夜の睡眠に影響してしまいます。2つ目は、椅子に座ってうつぶせで寝るとということです。3つ目は、起きたら太陽光を浴びるとということです。これらの方法をぜひ試してみてください。

また、昼寝時間の目安は、10 代は 10 分まで、20 代は 15 分までと言われています。これより多く寝てしまうと、深い睡眠に入ってしまう、何時間も寝てしまう状況が生まれます。目安を参考にしてアラームをセットしましょう。

### A. 目をつぶるだけでも効果がある

どうしても仮眠を取りたいけれど、なんだか寝られない…というときは、目をつぶるだけでも効果があります。疲れたときにスマホを見たり、ゲームをしたりして眠気を覚まそうとすることはさらに疲れさせることになります。ただ目をつぶるだけでも、目からの情報が閉ざされて脳が休まります。また、腹式呼吸で息を長く吐くことでよりよい睡眠ができるという研究もあります。完全に寝る体勢で寝ようとしなくても、脳や体をすっきりさせることができる方法はたくさんあるので、ぜひ自分に合った方法を見つけてみましょう。