



Dr 馬の健康生活 豊かな睡眠のはなし

漢方医師の馬先生が得意とする「睡眠管理」について、やさしく解説いたします。

正しい睡眠習慣と睡眠改善対策

一、年齢別推奨される睡眠時間

睡眠の最適な時間と就寝時刻は年齢ごとに異なります。昨年4月の文章でも年代別の最適睡眠時間についてご紹介したことがあります。今回は年齢別の推奨される睡眠時間と就寝時刻も含めたガイドラインを示していきます。

また、個人的な体質やライフスタイルによって適切な時間は多少異なる場合がありますが、東洋医学的には、23時から1時の間は子夜であり、どんな年齢の方でもすでに眠っている状態でない健康に多大な損があると認識しています（表1）。

二、不眠症は生活習慣病でしょうか

生活習慣病とは、通常、食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が主な要因として関連する病気を指します。例えば、糖尿病、高血圧、心疾患などです。

一般的には不眠症（ふみんしょう）を生活習慣病とは呼びませんが、不規則な生活リズムや心理的要因、ストレス、

年齢	推奨される睡眠時間	推奨される就寝時刻
乳児（4～11か月）	12～15時間	夜7～8時
幼児（1～2歳）	11～14時間	夜7～9時
学童前期（3～5歳）	10～13時間	夜7～9時
学童期（6～13歳）	9～11時間	夜8～9時
思春期（14～17歳）	8～10時間	夜10～11時
成人（18～64歳）	7～9時間	夜11時までに
高齢者（65歳以上）	7～8時間	夜8～10時

（表1）年齢別推奨される睡眠時間と就寝時刻

ス、環境、カフェインやアルコールの摂取などがその発症や悪化に関与することが多いです。したがって、生活習慣を見直すことでほとんどの不眠症が改善できるのです。

三、不眠症を改善する簡単な方法

ライフスタイルの調整やいくつかの

対策が睡眠改善に役立つことがあります。

1. 規則正しい睡眠スケジュール

健康的な睡眠時間は、年齢や個人のライフスタイルによって多少異なるものの、どの年齢でも、定期的な就寝・起床時間、就寝前のリラクセスした時間が健康的な睡眠に寄与します。朝6時半に起きなければいけない場合、10時半から11時の間には就寝するようにします。

2. 睡眠環境を整える

- ① 遮光・カーテンやブラインドを閉じて部屋を十分に暗くして寝ること。
- ② 快適な室温・個人の好みや季節、地域によって多少の差はありますが、一般的に16℃～20℃の範囲のように涼しめの環境は体温が自然に下がるのを助け、入眠をスムーズにし、快適な眠りを促すとされています。自分にとって最も心地よい温度を見つけることが大切です。

また、一部の寒がりの方にはこれより2～3℃高め室温がよいでしょう。冬や夏において、エアコンや

加湿機、扇風機などを使う場合がありますが、良質な睡眠は電気代よりよっぽど価値が高いので、過度な節約はしないようにしましょう。

- ③ 静かな環境・パートナーのイビキに影響される方が少なくありません。イビキを早めに治療しなければいけません。この場合、違う部屋で寝るほうがよいでしょう。

- ④ 最適な湿度・通常40%～60%程度の湿度範囲を保つと、喉や肌の乾燥を防ぎ、呼吸もしやすくなり、カビやダニの繁殖も抑えられるため、快適な睡眠を取ることができます。所在地や季節によって、適切な湿度を維持するためには、加湿機や除湿機の使用が有効です。また、定期的な換気も湿度の調整には役立ちます。

- ⑤ 寝具や寝間着・季節や室温に合わせて寝具や寝間着を調整しましょう。

3. リラックスする習慣

寝る前の1時間は読書、深呼吸、シヤワー、軽いストレッチ、アロマテラピー、ヨガや瞑想などで、リラクセスする時間を設け、ストレスを和らげま

しょう。

また、静かな音楽や自然の音、睡眠導入音声もリラクセス効果が高く、睡眠にもよい影響を与えることがあります。以下は、睡眠により自然の音の例であり、アプリやオンラインで自然の音を集めたコンテンツを探してみるといいでしょう（*定時stopできるプレイヤーソフトをお奨めします）。

- ① 波の音…多くの人にとって、海の波が岸辺に打ち寄せる音は穏やかな感覚を与え、リラクセス効果があります。

- ② 雨音…雨が降る音は規則的で心地よく、ノイズキャンセリングとしても有効です。

- ③ 風のそよぎ…木々の間を通り抜ける風の音は自然と一体感を感じさせ、心を落ち着けます。

- ④ 森の中の音…鳥のさえずりや木の葉の揺れる音は、まるで森の中にいるかのように感じさせてくれます。

- ⑤ 小川のせせらぎ…せせらぎや溶けいく水の音は、ゆったりとした時間を感じさせ、ストレスを和らげます。