



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。

睡眠誤認について

一、睡眠誤認の実態

睡眠誤認とは、睡眠に関する知識や理解が不十分であるために、誤った認識を持つことを指します。例えば、「睡眠時間が短ければ短いほど、効率的に過ごせる」といった誤解があります。実際には、適切な睡眠時間は心身の健康に欠かせないものであり、睡眠不足は集中力の低下、免疫力の低下、さらには長期的には心血管疾患や糖尿病のリスクを高めることが多くの研究で示されています。

また、「年齢を重ねると眠気が少なくなる」との誤った認識もあります。確かに、年齢とともに睡眠パターンは変化しますが、高齢者でも十分な質の良い睡眠を確保しないと、血糖、血圧の問題だけでなく、認知症、パーキンソン病のリスクも高くなるので、シヨートスリーパーのご自慢は決して良いとは言えません。ご高齢だからこそ、適切な環境や生活習慣を整え、良好な睡眠を維持するようにしましょう。

二、睡眠誤認の原因

睡眠誤認の原因は様々ですが、以下のような要因が考えられます。

性格的な要因…神経質で几帳面、不安を感じやすいなどの性格傾向。

精神的な要因…ストレスや心配事、睡眠に対する過度なこだわり。

睡眠に対する誤った知識…睡眠時間は○時間必要だという思い込みなど。

生活習慣…昼寝のしすぎ、寝る前のカフェイン摂取など。

環境要因…寝室の騒音、明るさなど。

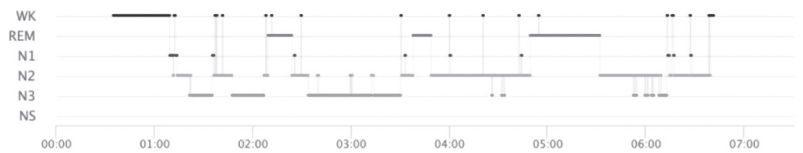
三、睡眠誤認の対策

睡眠誤認を避けるためには、まず自身の睡眠状態を客観的に把握しましょう。

睡眠記録をつける…睡眠時間や眠りの深さなどを記録し、客観的なデータとして把握できます（図1）。

睡眠ポリグラフ検査…睡眠の質や量を客観的に評価できます。

睡眠衛生指導…睡眠に関する知識を深



睡眠状態の計測（www.suimin.co.jp より）

め、適切な睡眠習慣を身につける。
認知行動療法…睡眠に対する誤った考
え方や行動パターンを改善できます。

四、睡眠の質を向上させるための対策

睡眠誤認を解消し、良質な睡眠を確

質の良い睡眠を促進します。また、寝
る前のスマートフォンやパソコンの使
用は、ブルーライトによって睡眠ホル
モンであるメラトニンの分泌を妨げる
ため、避けるべきです。スマホ依存症

保するためには、いく
つかの対策が考えられ
ます。

①睡眠時間の目安は年
齢によって異なりま
すが、成人の場合は
一般的に7～9時間
が推奨されています。
各年齢層の推奨
睡眠時間について、
今年の2月号をご参
考ください（※1）。
自分自身の身体の声に
耳を傾け、必要な睡眠
時間を確保することが
大切です。

五、結論

睡眠不足は身体的、精神的な健康に
深刻な影響を与えるため、正しい知識
を持ち、適切な対策を講じることが重
要です。良質な睡眠を確保することで、
私たちはより豊かな生活を送ることが
できるでしょう。睡眠についての理解
を深め、健康的なライフスタイルを築
くことが、未来の自分を守る第一歩で
す。

について、2024年10月号をご参考
ください（※2）。

③リラックスするための習慣を設ける
ことも効果的です。例えば、就寝前
に読書をしたり、軽いストレッチを
行ったりすることで、心身をリラッ
クスさせることができます。

④規則正しい生活リズムを維持するこ
とが重要です。毎日同じ時間に起き、
同じ時間に寝ることによって、体内
時計が整い、自然な眠気を感じやす
くなります。週末に寝だめをするの
ではなく、一定のリズムを保つこと
が健康的な睡眠につながります。

