



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。

なぜ眠る前に考え事が止まらないのか

「考えるモード」から 「休むモードへ」の切り替え

布団に入ったとたん、昼間は忘れていた仕事、家族、将来の不安が次々に浮かんでくる。疲れているのに頭だけが動き続ける。この状態は意志が弱いからではなく、睡眠と脳の仕組みから説明できます。眠るためには、体温が少し下がり、交感神経の緊張がゆるみ、脳が「考える



図1 考えすぎによる影響(あらたまこころクリニックサイトより)

モード」から「休むモード」へ切り替わる必要があります。ところが心配事を繰り返し考える反すう思考が続くと、脳はまだ問題解決を続けていると判断し、眠りに入りにくくなります(図1)。

不眠研究では、寝る前の考え事は「認知的覚醒」と呼ばれます。これは心拍が速い、肩に力が入るといった体の覚醒だけでなく、頭の中で同じ考えが回り続ける状態です。近年の不眠モデルでは、こうした過覚醒が入眠困難の重要な要因と考えられています。特に「明日眠かったらどうしよう」「また眠れなかったら困る」と睡眠そのものを心配し始めると、心配がさらに覚醒を高める悪循環になります(図2)。

反すう思考には、真面目さや責任感が関係することもあります。日中は仕事や家事で忙しく、問題を考える時間がありません。夜になって静かになると、抑えていた考えが一気に出てくるのです。つまり寝床が「眠る場所」ではなく「考える場所」になってしまうと、脳は布団に入るたびに考え事を始める習慣を学習します。これは条件づけに近く、本人の努力不足ではありません。

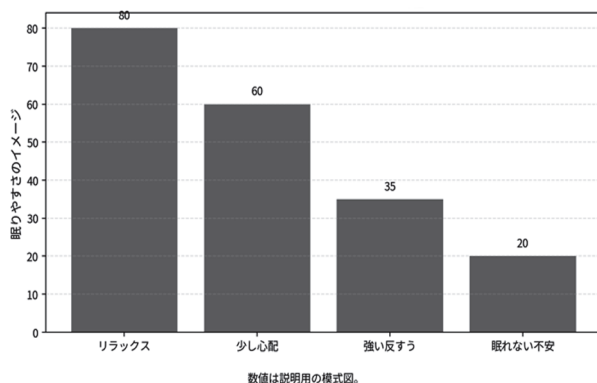


図2 考え事が増えるほど眠気は遠ざかる

寝床は問題解決の場所ではない

対策の第一歩は、考え事を完全に消そうとしないことです。「考えてはいけない」と命令すると、かえって考えが強くなります。寝る前ではなく夕方に15分ほど「心配を書く時間」を作り、気になること、今できること、明日に回すことを紙に分けて書きま

す。脳にとっては、問題を忘れるのではなく一時保管したという安心感が大切です。

もう一つは、寝床で考え続けるしないことです。20分ほど眠れず、頭がさえてきたら、いったん布団を出て、暗めの照明で静かな作業をします。眠気が戻ってから再び寝床に入ること、寝床と睡眠の結びつきを回復できます。呼吸をゆっくり数える、肩やあごの力を抜く、今日できた小さなことを一つ思い出すことも、脳を安全な方向へ戻す助けになります。

実践では、寝る直前に大きな決断をしないことも重要です。夜は疲労のため判断が悲観的になりやすく、同じ問題でも昼より大きく感じられます。そこで、眠る前の30分は「解決の時間」ではなく「終了の時間」と決めます。明日の予定を一行だけ確認し、照明を落とし、画面から離れ、体の感覚へ注意を戻します。考えが浮かんでも、追い払うのではなく「今は考える時間ではない」とラベルをつけて流します。こうした小さな習慣を続けることで、脳は夜を安全な休息時間として再学習していきます。

また、眠る前の考え事には「未完了感」が関係します。人は終わっていない課題ほど頭に残りやすく、布団の中で再び思い出しやすいものです。だからこそ、完璧に終わらせるより、明日の最初の一步を決めておく方が有効です。「9時に電

話する」「資料を1ページだけ確認する」のように具体化すると、脳は一応の区切りを感じます。眠りに必要なのは、問題がすべて解決した状態ではなく、今夜は安全に保留できるという感覚なのです。

睡眠衛生の助言としては、寝る前に刺激を減らすだけでなく、日中に脳を適度に使い、体を動かすことも大切です。日中の活動が少ないと、夜の睡眠圧が弱くなり、考え事が入り込む余地が増えます。朝の光、軽い運動、規則的な食事は、夜に自然な眠気を作る土台になります。

なお、眠る前の考え事は、脳が壊れているサインではありません。むしろ脳が大切な問題を処理しようとしている表れです。ただし、その作業を寝床で続けると睡眠の邪魔になります。日中に考える時間を作り、夜は脳に休む合図を送る。これが反すう思考と上手につき合う基本です。眠りは、考え抜いて勝ち取るものではなく、考える手を少しゆるめた時に自然に近づいてくるものなのです。

家で家族同士、お互いに風池穴（ツボ）を適当に揉んであげると睡眠の質を改善できます。興味がある方ぜひ2024年7月号をご参考ください。