

人生が劇的に変わる睡眠法

白濱龍太郎

プレジデント社

RESM 新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック院長・医学博士日本睡眠学会
認定医筑波大学医学群医学類卒

～睡眠が変われば人生が変わる、最優先すべき時間は睡眠である～

第一話 睡眠は「質」の前に「量」を考える

*相談者江川実（20代男性、独身、IT企業システムエンジニア）睡眠不足だとすぐ分るほど疲れている。取引先への連絡を忘れるとか、ミーティングに違う資料を持っていくとか仕事でミスが続いて大事な時に集中力が続かない。

質が高ければ睡眠時間は短くても良いと思い1日平均4時間睡眠です。

先生～1日4時間だと・どれだけ睡眠の質を上げてても絶対量が不足しています。

睡眠の目的は身体を休ませる他に大事な目的として、昼間フル稼働した脳をリセットすることで記憶を定着・再編成、認知機能をメンテナンス、神経細胞をケア・修復など脳にはやるべきことが沢山ある、量も質も十分な睡眠をとることで起きている時間の質を今より高めることができます。

寝ている時に眼球だけ動いているのがレム睡眠で動かなくなるのがノンレム睡眠、夢を見ているのはレム睡眠、約90分周期でノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返す、一晩で4～5回、6～7時間半の睡眠が必要ということです。

江川～僕の尊敬している先輩は「睡眠は4時間でいい」と言い結果を残している

先生～ショートスリッパの人は確かに存在しますが世界の人口の1%未満で遺伝的なものと言われていて、睡眠時間を削ってもいいとはもう時代遅れの妄想です、ほとんどの人が睡眠の必要性を過小評価しています、睡眠時間は一番削ってはいけないものです。

*睡眠不足は世界経済に大きな損失を与える～ハーバード大学の科学者～

アメリカでは睡眠不足による経済損失が年間630億ドルとされています。

イギリスの非営利研究機関ランド・ヨーロッパの2016年発表による5ヶ国の睡眠不足による損失額はアメリカ約47兆円、日本約16兆円、ドイツ約6、7兆円、イギリス約5、6兆円、カナダ約2、4兆円で寝る間を惜しんで働けば働くほど損をしているのが現実、世界中で最も睡眠時間が短い都市は東京で5時間45分と危険水域に突入しています。

オーストラリアの研究で徹夜すると認知能力が血中アルコール濃度0、1%とお酒換算でビール1～2本飲んだ状態に近く、脈拍が早く・体温も上昇、体調の変化・理性も落ちていく、睡眠不足はあらゆる能力が損なわれ低下、全てが2割から5割低下するそうです。

～米国の航空管制官の平均睡眠時間は5、8時間と言われ夜勤の日は3、2時間迄落ち込みミスをした管制官の56%が原因は睡眠不足による疲労だったと答えている、米国のスリーマイルド島で起きた原子力発電所の事故と、スペースシャトル・チャレンジャーの事故は監視や整備を行うスタッフの睡眠障害が原因だったという説があります。

*睡眠時間1時間増でパフォーマンスは上がる～午後10時～午前2時間の時間がゴールデンタイムと言われ睡眠を促すメラトニンというホルモンの働きが高まる時間帯です、疲労回復ホルモンのバランス調整・新陳代謝を高めます。

～イギリスのエクセター大学の研究では**十分な睡眠**をとると思い出せなかったことを**思い出す確率が2倍近く高まる**ことが分かった。

***トップアスリートは睡眠を最優先する**～モデル・女優・ミュージシャン等トップスターはパフォーマンスやトレーニング効率を高める為に睡眠と食事を最優先に考えていますスーパーモデルのシンディ・クロフォードは「体が回復するのは睡眠中で健康と美の維持には欠かせない」女優のジュニファー・ロペスは「若さを維持する為の武器は睡眠」と断言、世界最速の男ウサル・ボルトは「トレーニングしたことを体に吸収させる為に睡眠は極めて重要だ」とアメリカの大学バスケットボールの選手に5～7週間、1日8時間睡眠とる事により競技パフォーマンスが上がった。NBAのスーパースターレブロン・ジェームスは練習期間中1日12時間睡眠を公言、プロテニスの錦織選手も「アスリートにとって眠ることは仕事の一つです」と。サッカー界のスーパースター、クリスティアーノ・ロナルド選手とリオネル・メッシ選手もロングスリーパーだと報じられています、おまけですが地球最速3秒で時速100kmに加速する動物のチーターは1日最長18時間眠ると云われています。

第二話 睡眠の為のルーティンをつくる

相談者 松山正一（40歳男性、既婚、メーカー販売部・課長）

～私は不眠症だと思って先生に睡眠薬を処方されて終わりだと思っていた。先生～眠れないから睡眠薬という安易な解決策はとっても危険です、眠れない人に使うものと、眠りが浅い人が飲むものとは効果が全く異なります、出来るだけ薬という人工的な方法は避けたいと思っています。

アメリカの大学の研究では10代の時に睡眠の悩みで薬を処方された人はそうでない人と比べて**薬物依存になる確率が最大12倍**という報告がある。

国立精神・神経医療研究センターの発表では4時間半の睡眠時間で5日間過すだけで抑うつ傾向が強まり脳機能がうつ病や総合失調症の患者と似た症状になるという危険もあると。

日本のうつ病患者は約100万人（通院）治療していない人を含めと約270万人と推計、ガン患者約152万人、糖尿病患者約237万人を上回る人々が P 2

心の病で苦しんでいます。不眠傾向がある人はそうでない人と比べうつ病になるリスクは約 40 倍高くなっていると云われています。一つの方法として定時に早寝を続けていると心の病のリスクが低下すると云われています。

* 疲れが取れないのは覚醒のタイミングに理由がある～

ステージ 1 は覚醒状態から睡眠に移行

ステージ 2 は眼球の動きが遅くなり停止に向かう、深部体温も低下

ステージ 3 は徐波睡眠へ脳波が緩やかになる・深い眠りになる、大脳皮質を冷やし疲れをいやす役割、又成長ホルモンを分泌し細胞組織を修復、免疫機能を高め「ぐっすり眠れた」という熟睡感をつくるのも徐波睡眠です。

* 睡眠は貯金できないが借金返済は出来る～睡眠をルール化して守れない時に自分を責めない事、考えても無駄なことは考えないことが快眠の鉄則です。

アルコールは睡眠の前半は良くても後半の眠りを邪魔するのでノンレム睡眠が減ったり覚醒が増えたりする、結果的に一晩では睡眠の質が大幅に低下、又喫煙は寝つきを悪くするだけでなく睡眠の質を低下させる。

* 良質な睡眠をとるルーティングをつくる～音楽は歌詞のない穏やかな曲調のもの、聴くタイミングは眠る 30 分から 1 時間前・流したままで眠るのはダメ読書はリラックスできるもの、ベッドに入ったら深呼吸は鎮静とリラックスの助けとなる、お風呂は夏だからこそ湯船につかり体温を上げ風呂から上がると体温は徐々に下がり自然に眠気がやってくる、39 度位のぬるま湯で 10 分程度がベストです、寝室の照明は暗めにする。

第三話 食生活で睡眠は変わる

相談者～末広美紀（30 代女性、独身、人材派遣会社営業課）4 時間位の睡眠で最近づ～と眠れない、私が眠れないのは周囲で働く全ての人に原因があると、私の仕事をどんどん増やしている、そして昨日は倒れてしまった・・・

皆な適当なんです、同僚や課長の顔が浮かんでイライラして寝つけない。

先生～ぐっすり眠って機能のストレスが解消されたら会社で感じているイライラ立ちをもっと客観的に見つめる事が出来る筈です、睡眠不足は視野も狭くして同僚のミスにも気づかず課長のフォローもできない筈ですが末広さんは睡眠不足でやり遂げてそれは大変立派です、ただ睡眠不足を解消すれば、もっと仕事は楽になります、イライラしたり、むかついた時にいつもしていることはありませんか

末広～チョコレートやお菓子をよく食べています。

先生～チョコレートにカフェインが入っていて夕方だと目が冴えて寝付けなくなる可能性があります、ただギャバというリラックス効果の成分もありどちらが出るか個人差があります。米国のコロンビア大学の研究で 7 時間睡眠時間のグループを標準にして 6 時間では約 23%、5 時間では約 50%、 P 3

4時間以下では約73%も**肥満になる確率が高まる**調査結果です。

食欲をコントロールするホルモンの分泌に異常が起こるのが理由の一つです。基礎代謝をアップさせるのはノンレム睡眠中に大量分泌される成長ホルモンは余分な脂肪を燃焼させるので毎日深い睡眠をしっかりとることでカロリー消費量は確実に上がります。

- * 夕食時間の理想は就寝4時間前～**朝起きてすぐに太陽の光を浴びて体内時計をリセット**、朝食は起きて1時間以内に食べるのがベスト、夕食も早い時間帯に取れない場合は1回分を2回に分けて食べるのもいいかも・・・
- * 和食こそ最高の快眠メニュー～世界中で注目を集める和食（焼き魚・野菜・海藻・豆類・ご飯・味噌汁）乳製品とナッツ類はおやつとして保管、サクランボも朝のデザートとして睡眠にも役立ちます。食事はよく噛んで食べると脳内のセロトニンを分泌させる効果で快眠に近づく。

第四話 運動で睡眠の質を高める

相談者 桜井一夫（50代男性、既婚・中小企業経営者）

桜井～最近うちの嫁が「あんたは睡眠不足だから病院で診てもらった方がいい」と、社長出勤なんて言葉があるけど俺はいつも一番乗りで出社していますよ

- * **睡眠不足は認知機能を低下させる**～認知症は65歳過ぎると急激に増える傾向があり厚労省の推計では2012年65歳以上で約15%462万人、85歳以上になると40%超で50代の今から予防を始めた方が効果は高い、**認知症を防ぐにはぐっすり眠ることで**、認知症は脳卒中・脳血管性認知症で起こる、幻覚症状を伴う「レビー小体型認知症」そして最も多い「アルツハイマー型認知症」で脳が委縮して知能や体の機能が衰えます、睡眠不足が続くと認知症になってしまうこととなります。
- * いびきは体調悪化のサイン～たかがいびきと考えていると命を縮めることにも、時々呼吸が止まる**「睡眠時無呼吸症候群」はとても危険なサインです**・・・10秒以上の呼吸停止とか1時間に20回以上起こる睡眠を10年間続けた場合10人中3～4人が死去すると欧米で発表された程重大な病気で・心臓突然死、不整脈脳梗塞等が起こりやすくなる、重症の患者は睡眠中の酸素濃度が8000m級の山の頂上と同じ酸素濃度状態です、アメリカでは2500万人以上の成人が睡眠時無呼吸症候群を患っていると云われています。
厚労省の研究では重症の睡眠時無呼吸症候群のトラックドライバーの8割が強い眠気を感じていなかった、という
- * **睡眠時間で病気になるかならないか決まる**～ある研究者の報告では、風邪の原因となるウイルスを平均睡眠時間7時間未満の人と8時間以上の人に投与した結果風邪をひく確率は3倍に近かった、又睡眠効率が92%だった人は98%だった人と比べて**5、5倍の確率で風邪をひく**。

睡眠中に体内では細菌などの外敵から体を守る免疫システムであるリンパ球が大量につくられる、睡眠不足が続くと風邪をひきやすく、更に感染症やガン発症のリスクも高まる、睡眠時間4時間が1週間続くと、糖尿病の初期状態になるともいわれています。

- * **運動すると睡眠時間が約45分増える**～人の体は体温が急激に下がると眠くなるようにプログラムされている、お薦めはウォーキングを30～40分程度です、但し途中でコンビニなどに寄り道すると店内の明るい照明が交感神経を刺激してメラトニンを減少させる可能性があるので避けて下さい、就寝1時間前に入浴すると、とても効果的です。
- * **日曜日の運動で1週間の睡眠が決まる**～土曜日は平日での睡眠不足を補う日、日曜日は平日と同じ時間に起きてテニス・水泳・山登り・長めのジョギング等の習慣化がおすすめです。

第五話 昼寝は仕事のパフォーマンスを上げる～昼食後に強い眠気に襲われる

相談者 小田 仁（30代男性・既婚・地方公務員）あまり集中力もなくなった。

眠気は身体の疲労を伝えるサイン～コーヒーのカフェインは体内にあるアデノシンという成分の働きを抑える力「睡眠誘発、心拍数低下、痛みを誘発、血行促進、腎臓血流低下」これらの作用を全て押さえこみます、カフェインには神経毒性があり取り過ぎは死に至る可能性もある、午後遅く・或いは夜になってからカフェインを摂ると睡眠時間が1時間短くなる可能性もある。

- * **昼寝は脳をリセットする**～一晩の睡眠不足によるホルモンへの影響は30分程度の昼寝で解消、NASAでも任務遂行のパフォーマンスと覚醒度を高める為に、戦略的に仮眠を利用していると、ドイツの大学で研究に参加した人にペアで単語を覚えてもらい、その後参加者の半数はDVDを鑑賞、半数は昼寝の結果は**昼寝したグループは記憶から情報を取り出す力は5倍**にも。コーヒー1杯と昼寝での比較は記憶力と問題解決能力は昼寝の方が勝っています。

英国の元首相チャーチルは昼寝することで1日が2日分、少なくとも1、5日になると話している、マーガレット・サッチャー元首相も毎日午後2時半から3時半の昼寝を邪魔しない様にスタッフに伝えていた。

米国の第35代大統領ジョン・F・ケネディも昼寝の間はスタッフが訪れる事も電話の受け付けもしなかったと。ローマ教皇フランシスコもギッシリ詰まった予定の中で40分の昼寝を確保していると。

アルツハイマー型認知症は定期的に30分程度の昼寝で、そのリスクを5分の一程度に下げる効果、**昼寝が30分を超えると体内のリズムが乱れる原因**になる事もあるので十分に気を付ける、但し**昼寝は横になって寝る姿勢は避ける**。

第六話 快眠のために環境を整える

相談者 井上和桂子（40代女性・既婚・証券会社勤務）

P 5

小学生低学年の男の子と保育園の女の子を連れ

井上～睡眠時間を確保できない時は質を高める～私自身大丈夫だと思っ
ていましたが主人が私の顔を見て「一度相談してきなさい、最近ぼんやりしている時
が多い気がする」と、睡眠時間は多くても5時間

先生～睡眠は朝の太陽の光を浴びることから始まる～体内時計がリセットされ
眠りを促す、ホルモンのメラトニンは15時間後に分泌が始まります、これが
良質の睡眠を手に入れる第一歩です。

ブルーライトは睡眠の天敵になる（スマホやパソコン画面）～寝床でスマホを
無駄にいじる時間は睡眠にとって百害あって一利なしです不眠薬や刺激薬と
同じです、少なくとも就寝1時間前にはあらゆるIT機器の電源をOFFに・・・

* 寝室は涼しい位が丁度いい～フランスのリール病院での研究では16～19度。
全米睡眠財団の推奨は18度で12度以下24度以上は睡眠が妨げられる、寝床
環境は年間を通じて温度33度前後で湿度は45度前後です。

人が蒸し暑さを感じない湿度は約29度です、掛けフトンでは29度より少し高
い目で寝床内湿度キープが大切。

* いい睡眠を確保する寝室は誰にでも作れる～パジャマに着替えることで脳や
体は「これから寝ます」という合図を送ることが出来ます、身体周辺の温度を
コントロールしながら快眠をサポートしてくれます、マットレスは手で押し
たときに2～3cm沈む弾力性があれば体に負担がかからない。

枕も睡眠の質に大きく影響します～仰向けに寝る人は頸椎から肩にかけて
自然なS字カーブを保つ枕、横向きで寝る人は中央がくぼみ・両サイドがやや
高めになった枕が合います、もう一つ、枕は肩に首・頭までしっかり支えられ
るように充てるのが大切です。部屋の明るさは朝日を浴びて15時間後に分泌
が始まるメラトニンは照明が暗いほど分泌されやすくなり自然な眠りを促し
ます、理想的には夕暮れ時のほの暗さです。

第七話 世界中でパフォーマンスを発揮する

相談者 鈴木貴之（30代男性、独身、総合商社営業職）

鈴木～出張に行く度に時差ボケに悩まされます

先生～睡眠不足が強烈な時差ボケを引き起こす～出張に行く1週間前から睡眠
不足にならない様仕事をセーブして体調を整える。

世界のどこにいても体内時計をリセットする・海外でも朝が来たら頑張っ
て起きる、何処へ行くかで時差対策を変え眠る事を最優先にしたスケジュール
にします、その方が現地での高いパフォーマンスを発揮できます、米国等東方
面に向かう場合数日前から少しずつ早く床について早起きする逆に欧州方面
では遅く寝て遅く起きる、短期出張の場合は無理に現地に合わせる必要はあ
りません、日本時間のまま過ごした方が時差ボケの影響が少ないです。 P 6

どうしても眠い場合に備えて2～3時間仮眠をとって仕事するなどの工夫が必要です、起きるべき時間が来たら眠くても起きて太陽の光を浴びると体内時計の調整が早く進みます、それができない場合、旅先でも日本で生活している時と同じ時間に寝る（あくまで短期出張）

* 食事で時差ボケ対策ができる～16時間ほど食べない時間をつくれば時差ボケは軽減されます。

鈴木～さすがにそれは厳しいです。

先生～アーモンドやクルミなどのナッツ類、チーズなどの栄養価の高いものを食べる方法も

鈴木～それでもちょっと

先生～フライト中に沢山水を飲んでそれだけで効果があります、もう一つは眼鏡型のデバイスを懸けると屋外の光を模した光が目に入り朝に使うと体内時計がリセットされ夜に適切な時間に眠りにつける

鈴木～朝太陽の光を浴びる暇がないときに便利そうですね

（ おわりに ）

私が本書で伝えたかったことは一つ、優先順位を仕事、遊び、睡眠ではなく「睡眠」「仕事」「遊び」に変えることです。

睡眠を第一にすると脳も体もそして心も健康を維持することが出来るようになり、結果として仕事のパフォーマンスも上がり休日を自分の好きなように使えるようになるのです。