



「眠れない」

一口に「よく眠れない」といっても、その理由は心因性のものから生理的、環境など様々です。

睡眠は多様性に富んでおり、要因により違いがあることを知りましょう。

原因が分かることで、ある程度は仕方のないことと思え、眠れなことがあまり気にならなくなるかもしれません。

第5回 睡眠の基礎知識～その4

1. 年齢による違い

私たちヒトの睡眠は加齢とともに変化していきます。

① 新生児期及び乳児期

睡眠としては未発達で睡眠総量が多く、昼夜にわたって小刻みに繰り返されます。

② 幼児期及び小児期

昼夜のリズムと同調し、昼寝が少なくなって夜に連続した長い眠りが出現します。ノンレム睡眠が先行してレム睡眠が後続するという睡眠単位が確立し、深いノンレム睡眠が多くなります。

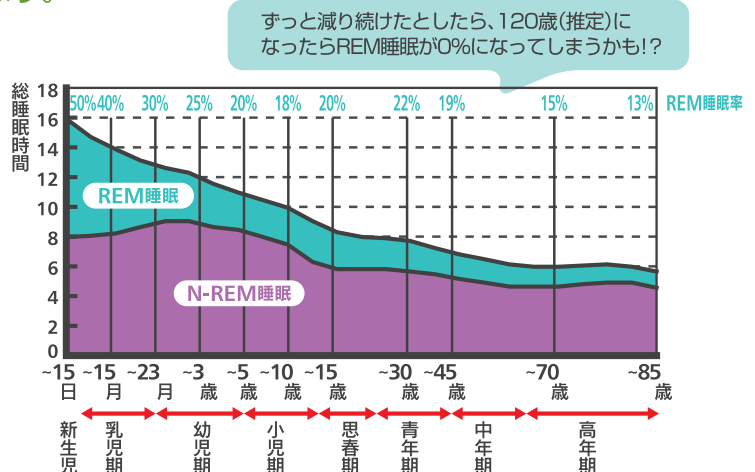
③ 思春期及び成年期

社会的文化的に管理されるようになり、睡眠総量が減少する傾向になり、また個人差が大きくなります。一般に深いノンレム睡眠が多いパターンが継続します。

④ 中高年期

加齢とともに睡眠の質が劣化し始めます。睡眠時刻のズレ、深いノンレム睡眠の減少、中途覚醒の増加による分断化、昼寝や居眠りの出現などが目立って来ます。

⇒ 加齢に伴って睡眠は変化するものであり、高齡の方が若いころのようにぐっすり眠れなくなるのは、生理学上も自然のことと思えば気になり方も変わる？



ずっと減り続けたとしたら、120歳(推定)になったらREM睡眠が0%になってしまうかも!?

(図1) 年齢による睡眠時間の推移

2. 男女による違い

男性と女性では、眠りに大きな違いがあります。この違いはホルモンの分泌によるもので、男性はホルモン分泌に周期性がないため、そのことによって眠りに大きな変化は起きません。女性はホルモン周期によって約1カ月のうちに、「睡眠時間」と「眠りの質」が大きく左右されます。また、一生を通じて眠りが大きく変化します。

① 女性の睡眠は、分泌されるホルモンバランスの影響を大きく受けています。

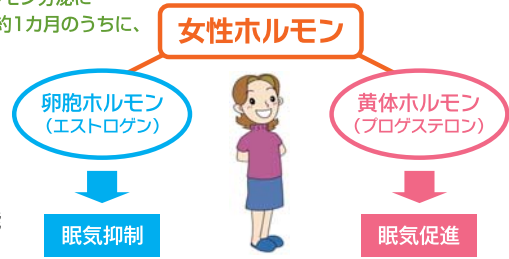
黄体ホルモンが眠気を誘うのは、妊娠・出産という大事な時を迎えやすく、やたらと動き回ってカラダに悪影響を及ぼさないように、できるだけ休息を与えるため、と考えられています。

② 更年期以後の女性に不眠が増える傾向が顕著です。

③ 総合的な睡眠の質的内容は男性の方が劣っています。男性の方が睡眠時の呼吸機能が弱いためであり、睡眠時無呼吸症候群が中高年男性に多いのもこのため。

また、新生児突然死症候群も睡眠中の呼吸障害と考えられ、やはり男児に多くみられます。

⇒ ホルモン周期によって、眠りのリズムが変わる女性は、男性以上に睡眠の問題を抱えやすいといえます。女性の場合、自分のホルモン周期と眠りの変化を知って、できるだけ眠りのリズムを崩さないよう心掛けるのが良い睡眠を得るポイント。



(図2) 女性ホルモンと睡眠

3. 個人による違い

睡眠時間には個人差があって4~5時間で元気に活動できる人もいますし、9時間以上寝ないと眠けが強すぎて生活に支障が出る人もいます。実は、睡眠は非常に個人差の大きい生理現象です。

① 睡眠時間が6時間未満の人を「短眠者：ショートスリーパー」、9時間以上の人を「長眠者：ロングスリーパー」と呼びます。

遺伝的な素因に基づく傾向がありますが、固定されたものではなく、同一人でも変動します。

② 短眠者は睡眠効率が高く、深いノンレム睡眠の割合が多いのに対し、長眠者は浅いノンレム睡眠、レム睡眠、中途覚醒の割合が多い。

③ 短眠者の代表は「ナポレオン：3時間」、長眠者の代表は「アインシュタイン：10時間以上」が有名です。

④ 一説には、短眠者は外向的でありよくよくよしない「実業家」タイプ、長眠者は内向的で思慮深い「芸術家」タイプといわれています。

4. 季節による違い

動物の中には、熊など冬眠するものがあります。これは、寒くなったからではなく、日が短くなってきたことを体内時計が感じているのです。もちろん人間は、冬眠はしませんが、体内時計の働きにより、日の長さに応じて睡眠の状態が変化しています。「春眠暁を覚えず」ということわざもあるとおり、睡眠の量や質は季節によって違ってくるのはよく知られていることでしょう。実際に北海道で行った調査では、夏場の睡眠時間は冬と比べると1時間前後短く、また冬に起床時間が1時間前後ほど遅れるという結果が出ているのです。

① 季節により睡眠の内容が変化する理由として、最も大きな要因は日の出と日没の時間差だとされています。私たちヒトの睡眠は生体リズムとしての一面をもっていますが、この日の出と日没の時間が変化することで、睡眠内容が変わってくるのです。

② 季節による温度差も睡眠内容が変化する要因。これは室温が低すぎても高すぎても睡眠が障害されることが分かっているからです。