

# 眠りにまつわるQ&A

## 質の良い睡眠をとるために日ごろから心がけたいこと

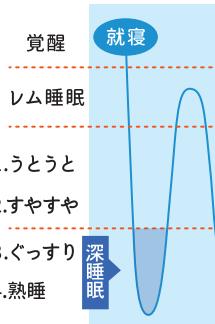
### 睡眠の「質」「長さ」について

Q)そもそも「睡眠の質」とはどのようなもの?

A)睡眠の「深さ」に基づいた考え方です。

睡眠中は、脳の活動が起きている状態に近いレム睡眠と、脳が休息状態にあるノンレム睡眠が交互に繰り返されます。ノンレム睡眠の状態では、体内で成長ホルモンが活発に分泌されています。「睡眠の質」とは、ノンレム睡眠の深さを基準にしており、特に入眠直後に現れる最も深いノンレム睡眠は睡眠の質とおおいに関係しているのです。

入眠直後の最も深い「ノンレム睡眠」をしっかりとることが大事!

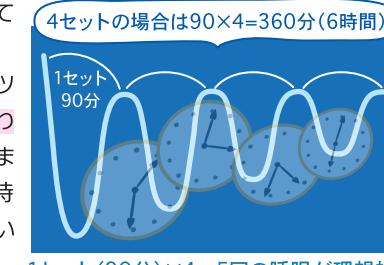


Q)睡眠時間はどのくらいとればいいの?

A)「90分単位」で計算してみてください。

レム睡眠とノンレム睡眠は約90分単位で繰り返されます。このサイクルは図のように、入眠直後は大きなカーブを描き、時間が経つにつれて小さなカーブになっていきます。

すっきり目覚めるためのコツは、この90分・1セットが終わるころに起床すること。つまり、90分単位で考えると、6時間、または7時間半が最適ということになります。



### 寝つきを良くするためのポイント

Q)毎日なかなか寝つけない…  
どうしたらいい?

A)心の状態、生活リズム、睡眠環境を見直してみましょう。

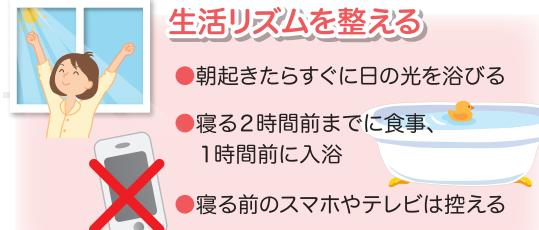
#### 気持ちを落ち着かせる

- 寝る前にハーブティを飲む
- ラベンダーなどのアロマオイルを使う
- 静かなクラシック音楽を聞く



#### 生活リズムを整える

- 朝起きたらすぐに日の光を浴びる
- 寝る2時間前までに食事、1時間前に入浴
- 寝る前のスマホやテレビは控える



#### 寝室の環境

寝室が快適か否かを左右する要素は、「明るさ」「音」「温度・湿度」。それぞれ、質の良い睡眠をとるための目安があります。

#### 明るさ

薄暗く、物の形がうっすらとわかる程度の明るさがおすすめ。

#### 音

そよ風に揺れる木の葉の音や、静かな図書館ぐらいの音。

#### 温度・湿度

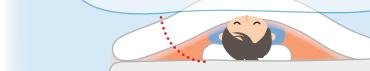
寝室の環境として許容される室温は夏季で28°C以下、冬季で10°C以上。湿度は50%程度。

#### 寝床の環境

朝方にかけて室温、体温ともに下がっていきますが、寝具を上手に使うことで、寝床の中の環境を維持することができます。

布団の中の理想的な  
温度は33±1°C、湿度は55±5%

- 寒い時期は、寝床内の温度を維持しながら湿気を逃し、さらに寝返りも妨げない「軽い羽毛布団」がおすすめです♪
- 羽毛布団だけでは寒いと感じるときは、「毛布」も重ねて調整しましょう。



「質の良い睡眠を」といわれても、具体的にどうすればよいのか分からぬですよね。



そこで、眠りにまつわるさまざまな疑問にお答えします。

### 寝直しのためのポイント

Q)夜中や早朝に目が覚めてしまったときは?

A)足りない睡眠は「90分単位」で補いましょう。

一度目が覚めてしまって、まだ眠たいときは、「90分単位」で補いましょう。つまり、先に述べた1セット=1時間半、または2セット=3時間の“寝足し”をすると、寝直したあとの目覚めもよくなります。

ただし、3時間以上寝直してしまうと、その日の夜に疲れなくなってしまうことがあるため注意してください。



真っ暗な部屋では起きづらくなるため、早朝から寝直すときは部屋を少し明るい状態にしておきましょう。

### 睡眠にまつわるウワサの真相

Q)「朝型人間」「夜型人間」ってどうやって決めるの?

A)一人ひとりの「遺伝子」で決まります。

体内時計の周期は人によってバラつきがあります。このサイクルは、個々が持つ遺伝子によって決まっています。



今の自分は朝型なのか、夜型なのか、この分類のことを専門的には「クロノタイプ」と呼びます。

自分のクロノタイプは、国立精神・神経医療研究センターが公表しているWEBサイトでセルフチェックできます。

調べてみよう!  
あなたは  
朝型? 夜型?



朝方夜型質問紙

検索

### 自分に合ったマットレスを使っていますか?

人間は、「立ったときの姿勢=理想の寝姿勢」といわれています。「寝返り」の打ちやすさも含め、自分に合ったマットレスを選ぶことも大事です。