

## 明日のために寝る『睡眠の役割』

「布団に入ったらすぐ寝てる。いつでもどこでもすぐ寝られるのが自慢。」とおっしゃるAさんに、それは睡眠が足りていないサインでは？と確認します。「あ〜そうかも。夜は5時間も寝たらいいほう。いろいろあって時間もないし。」

「時間がない」時(もしくはあっても)、テレビの時間、食事の時間、家事の時間、スマホの時間…を過ごした結果、睡眠時間を削ることになっていませんか？ぐっすり寝たいと「質」を気にされる方は多くても、「量」としての時間は軽視されがちないように感じます。

### 睡眠と「脳」の関係

「下の眠りは、「疲れたから寝る」といった受動的なものではなく、「明日のために」といった能動的な役割を果たしています。特に

注目したいのは、『脳』への影響です。まず脳は、連続運転に弱いことがわかっています。16時間以上の連続覚醒で、脳機能は酒気帯び運転状態と同程度になるといわれていますので、睡眠不足は明らかに作業効率の低下と関係がありそうです。

また、脳は大量にエネルギーを消費する臓器で、その過程で有害な老廃物が生じています。脳機能を保つためには、この老廃物を脳内から除去する必要があります、その役割を果たしているのが「睡眠」です。この老廃物の一つに「アミロイドβ」があります。アルツハイマー型認知症の原因物質とされ、発症の20年程度前から脳に蓄積するといわれています。睡眠不足が脳に与える影響は、短期間で起こるものも、長期間にわたること起こるものもあるのです。働き盛りの年代への睡眠の重要性が指摘されています。

### 自分にあった睡眠時間は

では、睡眠の「量」はどれくらいがいいのでしょうか。「ブレスローの7つの健康習慣」では「1日7〜8時間」とされていますが、多くの人には最低6時間の睡眠が必要だと考えられています。ただし、適切な睡眠時間には個人差があることも知られています。朝に疲れがなく、昼間強い眠気に襲われることなく活動できることが、ひとつの目安になるでしょう。

睡眠の「質」を上げるべく枕やマットレスにこだわる方は多いですが、自分にあった睡眠の「量」にもこだわってみませんか。

一般財団法人 京都予防医学センター  
健康づくりセンター 健康推進係

阿部 圭子