positive MIND-SET “きもち”をたかめる。
＜連載＞

寝ても疲れが取れない人必見！睡眠の専門家に学ぶ、快眠のコツ

撮影／菅原景子　取材・文／和栗恵

人が生きる上で欠かせない要素の１つである「睡眠」。しかし、2021年に発表された経済協力開発機構（OECD）のデータによると、日本人の平均睡眠時間は世界の先進国を中心にした33カ国の中で最も短く、米国と比べると1時間半も短いことがわかっています。睡眠時間が不規則になり睡眠の質が下がることで、体に思わぬ負担がかかることも。
そこで今回は、快眠セラピスト・睡眠環境プランナーの三橋美穂さんに、睡眠のお悩みを解消する方法やおすすめグッズを教えていただきます。

脳と体を休ませるための “よい睡眠”とは？

近年、睡眠研究において「睡眠休養感」という言葉が重要視されています。これは睡眠の質を測る指標で、夜に寝て、朝起きたときに「どれだけ体が休まったと感じたか」を評価するもの。国立精神・神経医療研究センターからは、この睡眠休養感の低い睡眠は、将来の総死亡リスク（特定の原因に限らず、全ての原因による死亡の確率）の増加と関連していたという驚きの結果が発表されています。

「世間でよく聞く“良質な睡眠”とはずばり、この『睡眠休養感』のある睡眠のことをいいます。朝起きたときに『よく寝たな』という感覚があり、かつ、日中にいきいきと過ごせることが、よい睡眠のバロメーターとなります。
逆に、起きたときにスッキリせず疲労感が残っていたり、睡眠が浅くて夜中に何度も目が覚めたりするようであれば、残念ながら良質な睡眠がとれているとはいえないでしょう」

最近では、スマートフォンが睡眠不足のきっかけになっていることが多いと三橋さんは続けます。

「スマホに夢中になると睡眠時間が短くなる上に、脳が“過活動状態”となり、十分に休まらなくなってしまうため、睡眠の質が下がったり、睡眠不足になったりしてしまいます。

また、飲酒や喫煙も、睡眠に悪影響を与える可能性があるので注意が必要です。お酒は寝付きがよくなったとしても、アルコールが分解されたあとに交感神経が刺激されて目が覚めてしまうことも。

タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があることがわかっています。リラックスした気分になっても体は興奮状態になったり、眠りが浅くなってしまったりと、睡眠の質に影響を与えます。

こうして日常的に睡眠休養感が薄れたままになってしまうと、体や心の不調を引き起こしてしまうことも。睡眠自体の質や量を気にすることも大切ですが、生活習慣を改善することで快眠につながることも多いです。まずは自身の睡眠や習慣をどちらもしっかり見直し、良質な睡眠を得られる環境を整えることが大切です」

寝具メーカーにて研究開発に携わり、これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきた三橋美穂（みはし みほ）さん。相手の頭を触るだけでどんな形状の枕がフィットするかわかるほど、寝具にも精通。睡眠のスペシャリストとして、さまざまな場で活躍しています。

良質な睡眠を得るために大切な要素の１つが「睡眠の量（睡眠時間）」です。厚生労働省は体を健康に保つために「25歳で約7時間、45歳で約6.5時間」を目安にするよう発信していますが、自分自身に合った睡眠時間は、どのようにすればわかるのでしょうか。

「必要とする睡眠時間は人によって変わりますが、おおむね7〜8時間を目安にするといいでしょう。また、1週間ごとに、今週は7時間、来週は7時間30分、再来週は8時間…というように、睡眠時間を30分ずつ変えて日中のコンディションを比べることで、ベストな睡眠時間を推し量ることもできます。
7〜8時間と記載しましたが、人によっては9時間10時間がベストの人もいるので、自分に合った睡眠時間を見つけることは、健康への第一歩といえるかもしれません。

なお、ベストな睡眠時間がわかったら、以後はそれを守るように心がけるとよいでしょう。たとえばベストな睡眠時間が8時間であれば、目覚ましをかけて8時間きっちり寝るようにするのがおすすめ。ダラダラと9時間10時間寝てしまうと、逆に睡眠が浅くなり、睡眠休養感が得られなくなってしまいます」

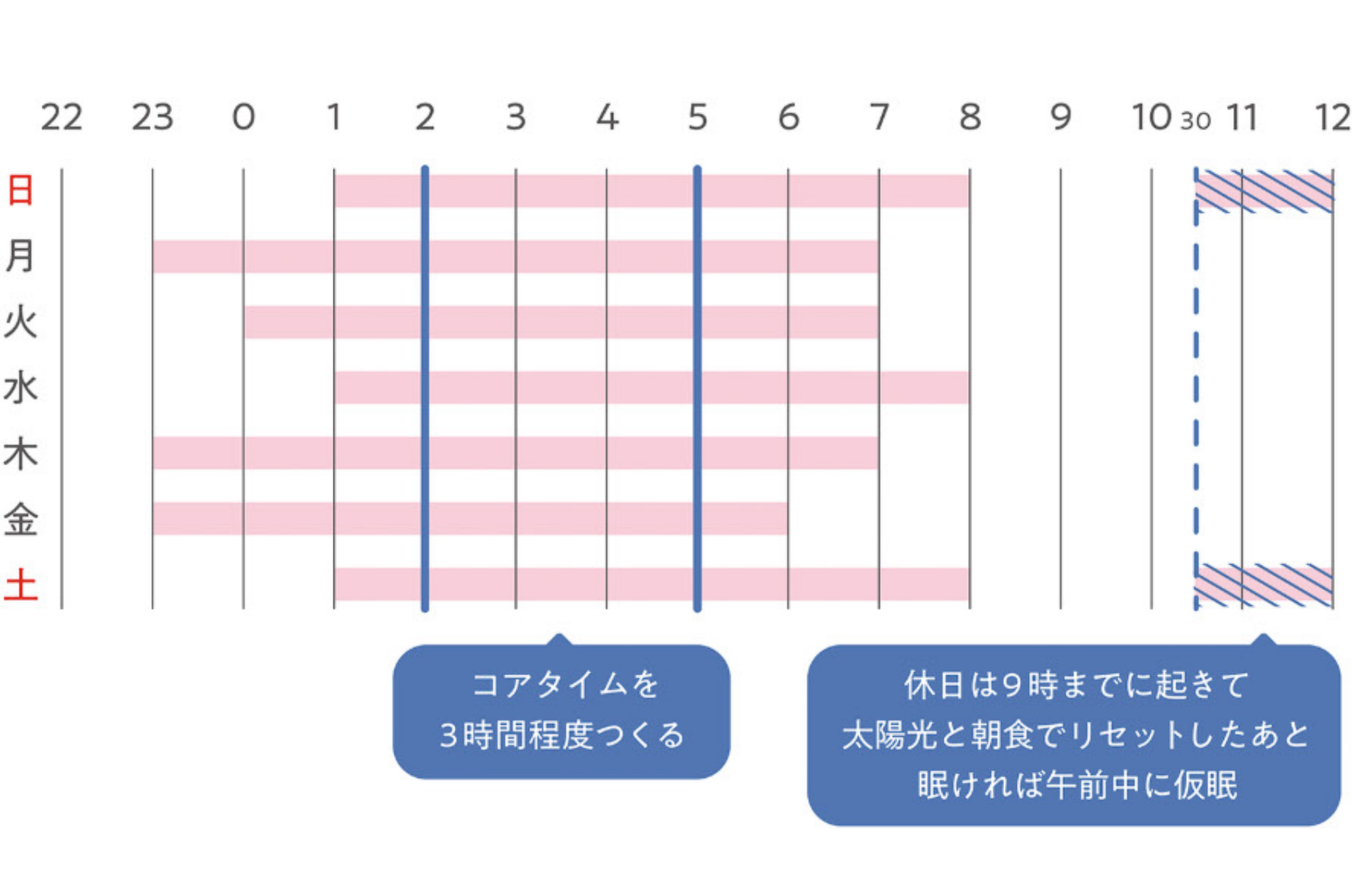
こんなときどうする？ 睡眠のお悩みQ＆A

眠りが浅い、ベッドに入る時間が不規則、目覚まし時計をかけても目覚めが悪い——睡眠についてのお悩みは十人十色。これまでたくさんの人の悩みに寄り添ってきた三橋さんに、お悩み別の解決方法を伝授していただきました。

Q1. シフト勤務のため、寝る／起きる時間が不規則です。快眠できるコツはありますか？

A1. 寝る時間が極端にブレないよう「睡眠コアタイム」を決めることが大切です。

「よい睡眠を得るため、また、健康的な暮らしを送るためには、生活のリズムを整えることが大切。しかし、深夜まで、または早朝からなど、勤務シフトによっては、決まった時間に眠るのが難しくなってしまうこともあるでしょう。そうした場合は、毎日この3時間はずらさず寝るという『睡眠コアタイム』をつくり、その時間はできるだけ眠っていられるよう、調整しましょう。次の日朝遅いから、といって朝方に寝ると生活のリズムが崩れてしまうので要注意」



「たとえば深夜2時〜朝5時まで、というように睡眠のコアとなる時間を決めます。コアタイムは5時間以上つくるのがおすすめですが、お仕事によっては厳しいもの。上の表のように、3時間程度でいいのでコアタイムをつくってみてください」

また休日は朝9時までに起きて、太陽光を浴び、朝食を食べて体内時計をリセット。そのあと寝足りなければ12時までに90分程度仮眠をとるというスタイルがおすすめだそう。

Q2. 夜中に目が覚めてしまいます。続けて眠る方法は？

A2. 部屋の温度や寝具、ストレスなど、要因を撃退することからはじめてみて

「睡眠中は、浅い眠りと深い眠りを繰り返すもの。浅い眠りが続いてしまうと、夜中に目が覚める回数が増加します。また、体内時計が乱れていたり、部屋の温度や寝具が体に合っていなくて、ストレスがかかっていることも原因として考えられます。
解決策としては、生活リズムを整え、ストレスの原因となるものを取り除くのがいちばん。それとともに、運動をして体を疲れさせることも有効です。また、ストレッチで体をほぐしてから寝ると、自然と睡眠が深くなりますよ」

Q3. 朝すっきり目覚められません。気持ちよく起きるには？

A3. 目覚まし時計を遠くに置いたり、朝起きてカーテンを開けてみて！

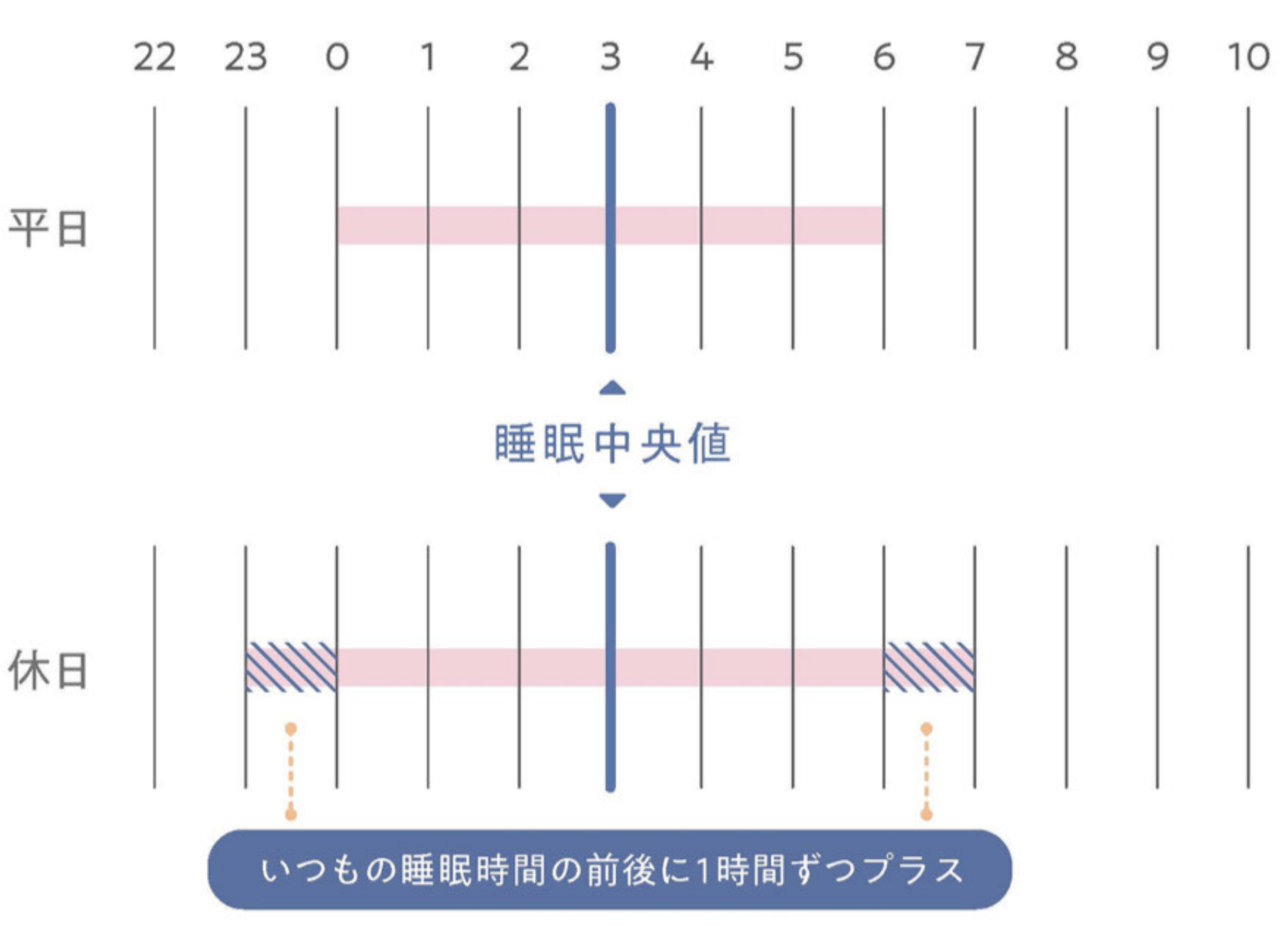
「よく勘違いされていることなのですが、『目を覚ます』ということと『起きる』ことは違います。『起きる』ということは、布団やベッドから立ち上がること。気持ちよく起きられないという方は、睡眠時間が足りていないのはもちろんですが、目覚めたあとにダラダラと布団に居続けてしまっている可能性があります。
そうした悪習慣を断ち切るためのおすすめが、“目覚まし時計をできるだけ遠くに置く”ということ。近くに置いてしまうと簡単に止められるため浅い睡眠をダラダラ続けてしまい、結果的に睡眠の質が下がることにつながってしまいます。

また、遮光カーテンを使っている場合は、朝起きたらすぐにカーテンを開けるのも効果的です。朝日を浴びると、睡眠ホルモンとも呼ばれる『メラトニン』の分泌が抑制され、代わりに幸せホルモンと呼ばれる『セロトニン』が分泌されて、意欲的な活動を促してくれます」

Q4. 仕事がある日はどうしても満足な睡眠がとれません。休日に寝だめしてもいいですか？

A4. 寝だめはあくまでも「睡眠負債」の返済。そもそも負債をためないことを心がけて

「休日にたっぷり眠って疲れを取ることを『寝だめ』と言う人がいますが、実はこれ、睡眠をためているわけではなく、日頃たまっている『睡眠負債』を返済しているだけなんです。
『睡眠負債』というのは、慢性的に睡眠不足が続き、不足が少しずつ積み重なっているということ。この負債をそのままにしてしまうと、生活習慣病などの発症リスクが高まるといわれています」



「健康的に暮らすためには睡眠負債をためないようにすることが何よりも大切です。どうしても負債がたまってしまった場合は、上の表のように、いつもの睡眠時間の前後に１時間ずつプラスし、睡眠負債を返すようにしましょう。この際、睡眠中央値が平日と休日でブレないようにすることが大切です。
昼間など、いつもなら眠らない時間帯に寝てしまうと、時差ボケを起こして体がダルくなったり、頭痛が起きたりしてしまうことも。また、睡眠リズムが崩れて寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなることもあるので避けましょう」

質のよい睡眠のために 習慣や環境を整えよう

よい睡眠を得た朝の、あのシャキッとした爽快感を毎日の習慣にするために、私たちがするべきことは何でしょうか。簡単に取り入れることができる生活習慣や、快眠に導いてくれるアイテムについて、三橋さんにお話しを伺いました。

☑ ぬるめのお湯に15分浸かって体を温める

「夏なら38〜40度、冬は39〜41度程度の、少しぬるめのお湯を張った湯船に15分ほど浸かってしっかり体温を上げましょう。うっすらと額に汗をかく程度が目安です。そうして高めた体温がストンと落ちるのは、入浴の1〜2時間後。心地よい眠気が自然と訪れ、深い眠りにつくことができると思います。
なお、熱すぎるお湯は交感神経を刺激してしまうのでNG。“心地よい温度のお風呂にゆっくり浸かる”これを守るようにしてみてください」

☑ 夕方以降は照明をあたたかい光に変えるとGOOD

「太陽の光を浴びる機会が少なく、体内時計が乱れているようであれば、室内の環境を整えるのも１つの手。
『昼白色』『電球色』など、光の色を切り替えることができる電灯に変え、昼間の時間帯は太陽光に近い『昼白色』に、夜になったら夕陽に近い色温度の『電球色』に、このように電灯の色を昼夜で変えることで、室内の環境にリズムが生まれます」

☑ 寝室の換気をすることで快眠に

「寝る前に寝室の窓やドアを開けるなどして換気をし、部屋のCO2濃度を整えるのも有効です。寝室にきれいな空気を取り込んでから寝るとよく眠れることが、デンマーク工科大学の研究から分かってきています。換気をするのが難しい場合は、空気清浄機を使ってもよいでしょう」

☑ 食事は寝る3時間前までに終わらせる、難しい場合は消化のいい食事を

「よりよい睡眠のためには、食後3時間程度が経過し、食べたものの消化が終わってから眠ることが大切。消化の途中で寝てしまうと、内臓が働いた状態のまま眠ることになり、脳が十分に休むことができないのです。
どうしても夕食が遅くなる場合は、できるだけ消化のいいメニューを。おかゆやうどん、豆腐を使った鍋などがおすすめです」

☑ 立ち仕事でむくんだら、脚を高くして寝る

立ち仕事やデスクワークでむくみやすい脚。そのむくみや疲れを軽減することで、睡眠の質を高めることも。
「脚がむくむ原因は、下半身の血液が心臓に戻りにくいことにあります。ふくらはぎの下にクッションを入れたり、着圧ソックスを履いて血流を促進させることで、快眠に導くことができます。
またむくみを防ぐためには、寝る前の飲酒はNGです。心地よく酔うことで寝付きはよくなりますが、睡眠の質は下がり、むくみがひどくなる可能性も高まります」

☑ 自分に合った睡眠アイテムを探す

「眠る際の環境を整えることも、良質な睡眠のために欠かせません。眠りが浅く疲労感が取れない場合は、
・自分の頭の形や高さ、寝るときの姿勢に合った枕
・肌触りがよく、寝返りをうったときにストレスにならない、ゆったりとしたパジャマ
・周辺の刺激から脳を守るアイマスクや耳栓
これらのアイテムで解決できるか試してみてください。

枕は、値段が高ければ快眠効果があるというものではなく、自分に合うかどうか試してみる必要があります。気になる枕を試せるレンタルサービスなどを利用し、買く自分に合った枕を見つけてくださいね」

こちらが三橋さんおすすめのグッズたち。右：三橋さん自身が開発に携わった『Kaimin Laboプロのこだわりが詰まった快眠パジャマMM02 Autumn＆Winter』　左上：丸洗いが可能で通気性がいい『Moffle 洗えるフィットまくら 40×60cm』　中央上：やわらかい綿がたっぷり入った大判のアイマスク『カインズ 目のおふとん』　中央下：ソフトな使い心地で、長時間使っても痛くなりにくい北欧生まれの耳栓『サイレンシア スリープ』

睡眠の「不正解」を改めて 自分に合う眠りを手に入れて

「よい睡眠を得るためには、“絶対にこうやって寝なければならない”というような、いわゆる『正解』はありません。しかし、寝床スマホや飲酒・喫煙など、生活習慣を乱して良質な睡眠の妨げになり得る『不正解』はあります。こうした生活習慣を見直し、改善し、健康な状態を維持することは、睡眠に関係なく『正しい』ことですので、できるだけ意識してみてくださいね。
ただ、たまにであれば不正解な睡眠方法をとっても問題はないので、そんなに難しく考えず、改善できることから実践してみて。その上で自身に合った寝具、時間、リラックス方法を考え、自分らしい睡眠スタイルを手に入れてみましょう」

INFORMATION

三橋美穂

快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。寝具メーカーで得たノウハウをもとに、睡眠の専門家として2003年に独立。手軽にできる快眠メソッドがテレビや雑誌などで支持を集め、快眠グッズのプロデュースや、睡眠関連企業のコンサルティングを多数手がける。著書に『オトナ女子の不調と疲れに効く 眠りにいいこと100』（かんき出版）ほか、日本語版の翻訳監修を務めた『おやすみ、ロジャー 魔法のぐっすり絵本』（飛鳥新社）は100万部を超えるベストセラーに。
URL／https://www.sleepeace.com/