

連載

保健指導ノートから

よい睡眠で免疫力アップ

保健師 ひらの 平野 あやの 綾乃



不眠は現代病と思われがちですが、古代エジプト時代から人々は眠れない悩みを持ち続けているとも言われています。私は看護学校1年生のときに授業でクレオパトラも不眠だったという話を聞いて驚いたことを覚えています。

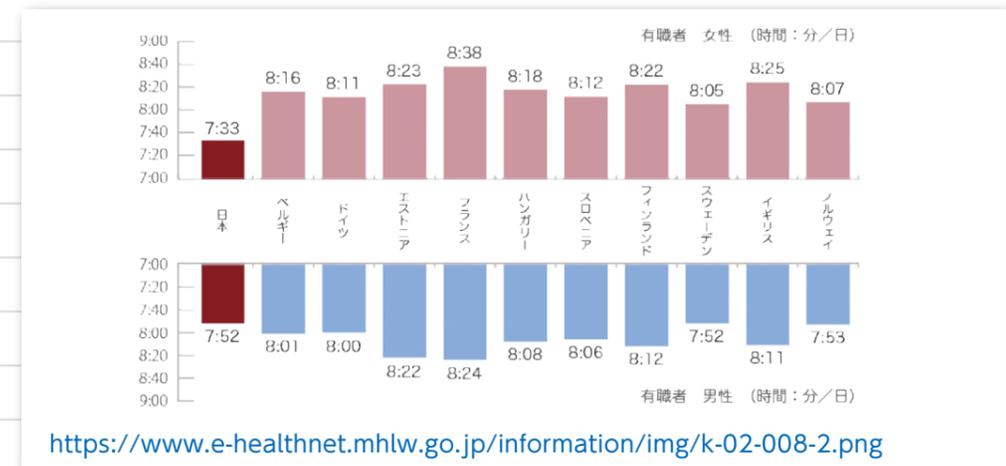
今年はコロナウィルス感染の問題を考えずにはいられない状況となっています。特に冬はインフルエンザや胃腸炎などの流行時期でもあります。ウィルスや細菌に感染すると免疫機能から防御反応が起きて、発熱と深い眠りを誘います。たとえば、風邪をひいて熱がでると眠くなるのは免疫系が活発になっているため、そこで無理をして休まずに頑張るとこじらせてしまいます。病気を悪化させないためにはまず睡眠が必要というわけです。

そこで、今回は自己免疫力を高めるために必要な睡眠についてとりあげてみました。

ふだん、みなさんは何時間くらい眠られているでしょうか？

適切な睡眠時間には個人差がありますが、一般的には免疫力を維持するには最低6時間、仕事や遊びの活力を最大限発揮するには7時間くらいが適切とも言われ、短すぎても長すぎても好ましくありません。長時間の睡眠には体調不良が潜んでいる場合も見受けられます。

次の図は、有職者の平均睡眠時間を国際比較したのですが、ご覧のとおり日本は圧倒的に短い時間となっています。



また、2015年NHK国民生活時間調査によれば、平日に限った睡眠時間では、全体の平均が7時間15分、有職者の平均では6時間56分とさらに短くなっています。

たとえ短い睡眠時間であっても、元気であれば問題ないのですが、実際には睡眠不足による労働災害・交通事故のほか、肥満・高血圧・糖尿病・脳血管疾患・心臓疾患・うつ病など、その悪影響は多岐にわたります。

良い睡眠では、重要なホルモンが分泌され、それを支えるのは早寝早起きの習慣です。寝る時間はバラバラでも、起きる時間は一定にすることも体内リズムを整えるために重要です。夜勤のある方は逆転して考えていただき、昼間は光を遮って人工的に夜の環境をつくる必要があります。宮崎氏によれば、“人が眠くなるには「疲れたから」「夜になったから」そして「体温が下がるから」の三つのメカニズム”（参考文献①,P69）があるということです。

“寝る子は育つ” だけではない！睡眠に影響を受ける重要なホルモン

- 成長ホルモン：入眠直後の時間帯に多く分泌 ←夜更かしすると出なくなる
こどもの発育を促すだけでなく、成人では傷ついた細胞を修復・代謝をよくする
- メラトニン：夕方暗くなる頃から出る ←光を浴びると出なくなる（寝る前の携帯ゲーム等）
深部体温を下げて眠りの準備「眠くなる」
メラトニンの材料は昼間作られるので朝食で栄養を摂る（納豆・バナナがおすすめ）
- コルチゾール：覚醒直前に多く分泌 ←朝の光を浴びると出やすくなる
ストレスに対抗する準備、代謝をよくする

よい眠りのために効果が期待できること

- 眠りをよくする飲物をとる（ホットミルク・ハーブティ・生姜湯など）
からだを温め、気分を落ち着かせて眠りを誘う
- 入浴、足湯などでいったん身体を温める
就寝時間の1～2時間前くらいにぬるめのお湯で温まると、その後ゆっくりと体温が下がって自然な眠りにつきやすくなる。入浴できないときは足湯でもOK。

寝る前には控えたいこと

- カフェインの摂取
カフェインの効果は4時間以上続くので夕方以降は控える。
- 寝酒
寝付きはよくなるが、睡眠後半にアルコール濃度が低下・離脱症状で睡眠を浅くし夢が多くなったり、頻脈や発汗を誘発したりする。利尿作用により度々のトイレで睡眠が中断。
飲まないで眠れない状況が続くような場合には、かかりつけ医や専門医への受診を。
- 寝たばこ
眠れないときに吸うと快感により依存性が上昇、覚醒度が高まり眠れなくなる。
どうしてもやめられない人は、ニコチンの半減期を考えて就寝最低2時間前は吸わない。

おもな参考文献等

- ① 宮崎総一郎『眠り上手になるための睡眠学』中災防ブックス, 2018年
- ② 厚生労働省『生活習慣病予防のための健康情報サイト』
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information>