

# 博慈会 老研一口伝言



Text by 福生吉裕

## どきどきの 未病医学



第14回

## 睡眠不足は 万病の未病

秋の夜長は月を愛で、心穏やかに一杯飲み、まどろみながら眠りに入る。なんたる至福。しかし、ここで“なぜ生物は眠るのか、どうして覚めるのか”と考えると、眠れなくなってしまいます。会社、家族、身体のこと、それに年金や相続税、さらには国の借金まで……。こうなるとさらに目が冴えてしまう。このような経験をされたどきどき世代の方も多いのではないのでしょうか。

### 不眠の定義

5人にひとりが不眠症である現在、その数2400万人ともいわれ、右肩上がりです。不眠は睡眠時間の長短によるのではなく、自分が眠れないと訴えると診断名になってしまいます。高齢者ほど不眠で悩む人が多いのは、脳の容積と関係があるといわれています。また睡眠不足が認知症の初期症状だと知ると、なおさら眠れなくなるかもしれません。しかし、不眠は身体的状態が原因というのが意外と少なく、不眠の90%以上は心理的な原因からと考えられます。すなわち、人間関係や社会的ものがほとんどなのです。

そこでクリニックに行く前に、ちょっとセルフメディケーションしてみましょう。不眠のタイプとして①心理的な原因でなかなか眠れない(入眠障害)、②途中で目が覚めてしまう(中途覚醒)、③早くに目が覚めてしまう(早朝覚醒)などのタイプがあります。自分がどのタイプかを知っておくことが対策になります。眠れないからといってアルコールに頼るのは逆効果。ちょうど切れた頃になると、興奮して目が覚めてしまうのです(中途覚醒)。

### 考えごとはベッドに入る前に

不眠で悩まれている方のほとんどは、心理的な入眠障害です。共通しているのはベッドに入ってからあれこれ考えるタイプ。「明日はどうしよう。この人に会ったらこう話そうか、どうしようか。この方法で行こうか」など、いろいろ想定して考え込むタイプです。これでは自分で眠れないようにしているのと同じ。すなわち、ベッドの中で明日を想定することは“昼の脳波”を自分で出しているのです。眠れなくて当たり前です。明日のことを考えるのはベッドに入る前に。眠るためには“夜の脳波”の出現が必要なのです。

### “夜の脳波”の出し方

では“夜の脳波”はどうすれば出るのでしょうか。まず、頭はテレビと同じとってください。リモコンでチャンネルを変えるように、まず“夜の脳波”が出るようにチャンネルを変えることです。明日のことを考えるのは強制的に“昼の脳波”を自分で出しているようなものです。これでは眠れません。“夜の脳波”を出すチャンネルは、夜になると生じてくる「夢」です。夢の続きを見るようにしましょう。自分で安心できる、いい夢を数種類ストックしておくのです。そして、いい夢の続きを見よう、見ようと思うのです。すると“夜の脳波”に切り替わり、自然と眠りの世界に入っていきます。ベッドの中でいろいろ考えても、朝になったら忘れてしまうのですから、ベッドに入ったら極力考えないことです。

●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長

日本医科大学連携教授

『未病息災』(源草社) など著書多数

老人病研究所