



# 東京疲労・睡眠クリニック

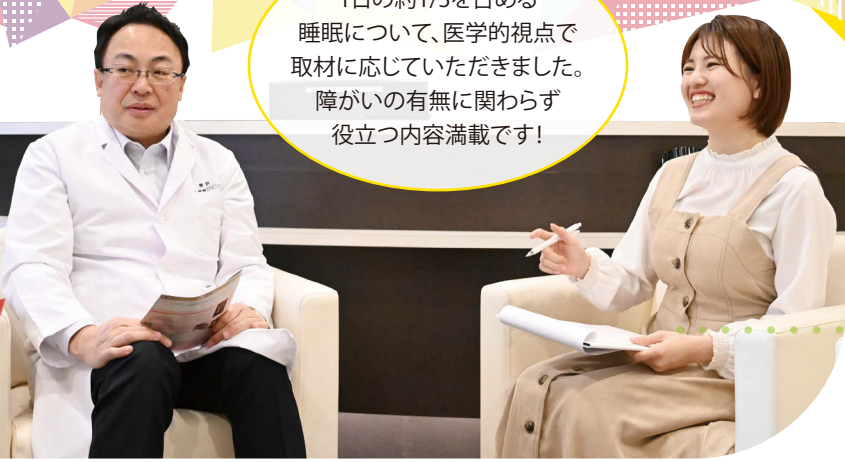
”ホンマでっか TVにも出演!”  
東京疲労・睡眠クリニック院長

## 梶本 修身 Dr.

ココダイバーシティ・エンターテイメント

### 先生 教えて! 睡眠の質 を上げるコツ

1日の約1/3を占める睡眠について、医学的視点で取材に応じていただきました。障がいの有無に関わらず役立つ内容満載です!



**大倉**…本日は疲労と睡眠専門のクリニックをしていらっしゃる梶本先生から様々な視点でお話を伺いたいと思います。

#### 睡眠負債 貯めていませんか!?

**大倉**…寝ても疲れが取れないという経験は誰しもあると思うのですが、医学的な観点から睡眠の基本について教えていただけますか?

**梶本**…睡眠の大きな目的は疲れを取る事です。何時間寝たらいいかは人によって違い、熟睡感は睡眠の質に依存します。『睡眠の質×睡眠時間』の合計が高い人ほど熟睡感を得られます。最近、睡眠の目的が疲れを取ることに以外にも、老廃物を排泄し老化を防いでくれたり、認知症の予防につながったりしていること、また記憶の定着にも関係していることがわかってきました。慢性的な睡眠不足による疲労、いわゆる睡眠負債によって「疲れる↓生活習慣病になる↓早く死ぬ」という流れになってしまっています。睡眠負債を残さないように毎日の『睡眠の質×睡眠時間』が大切です。

なってもおかしくない症例の方もいらっしゃいます。

**大倉**…自分でわからないことがあるから、検査は大切ということですね。

#### 睡眠の質を上げるための 身体と環境

**江夏**…冷え性で、足先がすごく冷えてしまい、なかなか寝付けないときがあります。良い対策方法はありませんか。

**梶本**…実は、筋肉は脳の次に発熱しています。冷え性を解決するためには、筋肉量の多い下半身を中心に筋肉をつけることが一番効果的です。しかし、江夏さんのように持病を持っていて運動が難しいということであれば、身体を冷やさないために部屋の温度を18度以上に設定し、布団の中を33度に保つという方法をお勧めします。寝室の温度が18度を下回ると、朝方身体が冷えて目が覚めやすくなります。

**江夏**…私はいつも毛布の上に布団をかけて寝ているのですが、布団の上に毛布をかける方が暖かいと

#### 睡眠の質といびき問題

**大倉**…睡眠の問題として、いびきが取り上げられていると思います。関係ありますか?

**梶本**…睡眠の質が低下する大きな要因は、ストレスといびきの2つです。いびきをかいていると空気の入る量が少なくなり脳にいく酸素の量が減る分、身体が血圧や心拍数を上げて脳に酸素を送ろうとし、睡眠中にも関わらず一生懸命がんばるわけです。一晩中、脳が各器官に指令を出し続けなければならず、睡眠の質が下がり、朝起きたときに疲れが取れていなかったり、

疲労感が増したりするのです。

**大倉**…自分が普段いびきをかいているかどうか確認する方法はありますか。

**梶本**…パートナーがいる方は相手にチェックしてもらい、一人の場合はスマホの無料アプリを活用するといいです。いびきや無呼吸、睡眠の深さなどがわかります。いびきや無呼吸があるとわかったら、クリニックに来てください。自分は大丈夫だと思っ方が多いと思います。酸素飽和度が下がっている方もいて、心拍数が上がって、いつも心筋梗塞に



梶本先生と発行人大倉とは15年来の友人。

いう意見も聞いたことがあります。実際どちらの方が暖かいのですか。

**梶本**…良い質問ですね!布団の中の温度が高いのは、布団の上に毛布をかけるほうです。

**江夏**…そうですね!勉強になります!

#### 睡眠の質と寝室環境

**江夏**…長時間寝ていると身体が硬直してしまい、起床時のこわばりが酷くなってしまうようです。なので、睡眠時間をなるべく短くして、そ

の分睡眠の質を良くする方法はありませんか。

**梶本**…部屋の温度や照明などの寝室環境が大切で、豆電球がついているだけでも睡眠の質がかなり落ちます。朝方、窓から入る光も遮断した方が良いでしょう。遮光カーテンを使用することも効果的です。また、夜の睡眠を短時間で済ませたいのであれば、夜と昼の2回に分けて眠るという方法も良いです。昼寝は基本的に、20〜30分程度が理想なのですが、夜の睡眠時間が足りなかった場合は、昼間に2時間ほど眠ると良いと思います。



### 睡眠と自律神経

大野：睡眠と自律神経は密接に関わっていると聞きますが、自律神経を整える良い方法はありませんか。

梶本：一番は疲れすぎないことです。運動後の心拍数や血圧の調節、緊張状態や睡眠状態の調節、人間関係やストレスにうまく対応するのも全部、自律神経が働いています。自律神経って20歳の時に比べると、40歳では半分くらい、50歳では三分の一に落ちるんです。現代人は、通勤や仕事、アフター5と自律

神経を酷使しています。自律神経が乱れると内分泌系が壊れてくるので、血圧や血糖など、色々なホルモンバランスが狂ってきます。更年期障害はもちろん、高血圧や糖尿病など様々な病気が出るのです。

大倉：自律神経を整えるためにはサウナがいいって聞くんですがダメですかね？笑

梶本：サウナでは自律神経は整いませんー笑

### 病気と うまく付き合う方法

江夏：線維筋痛症になって、一日中強い倦怠感があるのですが、対策があれば教えていただきたいです。

梶本：すごく難しい質問で、線維筋痛症は今のところ治療薬がないわけです。痛みが出たらその痛みを消すという治療が基本です。悪い言い方になってしまいますが、「諦める」っていうことが結構大切なのです。実は、私も昨年大病を患い手術したものの、慢性的な痛みを抱えています。もう元の自分に

は戻れないので、難しいけれどもこれは付き合っていくしかないなって思っています。諦めた上で、やはり少しでも痛みを感じたくないの、薬をうまく使っていくのがいいと感じています。僕も自分の中でそう割り切れるまで長い時間がかかりましたが、仕方ないなど思えることが増えてくると、結果として悩むことが少なくなりました。江夏さんは今こうしてタレント活動をしていたら、線維筋痛症を発症した頃は痛くて仕事どころじゃなかったと思います。でも今こうして活動されていることは、精神面でうまく処理できたのかなって思っています。素晴らしいことです。



かじもと おさみ  
**梶本 修身**  
医師・医学博士  
国立研究開発法人 理化学研究所  
生命機能科学研究センター客員研究員  
大阪大学大学院医学研究科修了  
「産官学連携疲労定量化及び  
抗疲労食薬開発プロジェクト」  
研究統括責任者



おおくら しんぞう  
**大倉 伸三**  
ココダイバーシティ・  
エンターテインメント  
代表取締役



えなつ あき  
**江夏 明希**  
ココダイバーシティ・  
エンターテインメント  
所属タレント  
線維筋痛症を広める  
活動をしている



おのの ゆり  
**大野 悠里**  
看護師  
カウンセラー  
美容家