

エクラ世代こそ、眠りの質を高めたい

暑い夏もぐっすり！

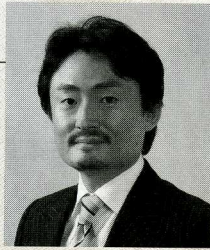
「快眠のオキテ」

最新情報

節電もあって寝苦しい夜が続く今年の夏、これを機会に「眠り」について根本から見直してはどうだろうか。実は人間の睡眠時間や質は一定ではなく、特にアラフォー世代になると、さまざまな変化が起ころうという。眠りの専門家のアドバイスでよりよい睡眠を手に入れて！

取材・文／浦上泰榮 イラスト／太田糸英

教えてくれたかた



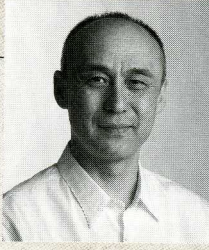
スリープ&ストレスクリニック院長
林田健一さん

睡眠障害の専門治療に幅広く取り組み、'07年、東京都大崎にクリニックを開業。著書に『「いい眠り」で、キレイになる本!』など。http://www.sleep-stress.com/



快眠セラピスト
三橋美穂さん

大手寝具メーカー勤務を経て独立。寝具や睡眠環境に関するセミナー、雑誌の監修などで活躍中。『快眠セラピー』ほか著書多数。http://www.sleeppeace.com/



快眠プロデューサー
岩田有史さん

京都の老舗寝具メーカー「イワタ」の代表取締役。睡眠に関するコンサルティングや商品開発を行う。著書に『眠れていますか?』。http://www.iwata-arichika.com/

アラフォー女性の5人に1人が眠りで悩んでいる！

最近、なんだか寝つきが悪くなった。夜中に何回も目を覚ますし、以前より目覚める時間も早くなって熟睡感がない……。眠りに関して、こんな悩みを抱えていないだろうか。

「人間の睡眠は生涯同じリズムや量が続くわけではなく、エイジングとともに深く眠る能力、連続して眠る力^{レム}、睡眠力は衰えていきます。睡眠の老化は男女ともに起こりますが、一般的に女性のほうが睡眠に負荷がかかりやすく、50歳前後では5人に1人が眠りに関してトラブルを抱えている、といわれています。私のクリニックでも、「眠れない」「眠りが浅くなって以前より物音が気になる」といった症状を訴えるこの世代の女性は多いですね」と林田健一さん。エクラ世代は不眠になりやすい条件を心身両面で抱えているようだ。

「体力の低下に加えて、子供の受験や就職、親の介護など多くの問題を背負い、また、働いている人は重要なポジションや仕事を任される年代でもあります。ストレスをためやすいうえに、家族や会社のために睡眠時間を犠牲にしがちで、その結果、睡眠バランスがくずれて、不眠に悩まされるようになります」

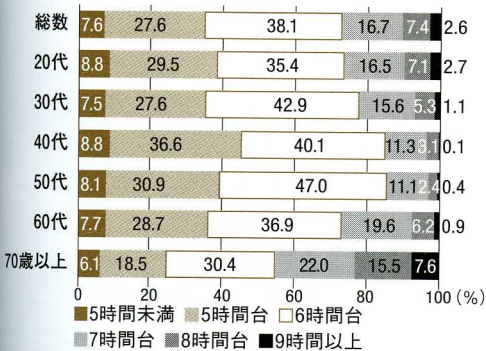
さらに、追い打ちをかけるのが更年期に起こる心と体の不調だ。ホルモンバランスの変化によって、ほてりやのぼせなどの不快な症状が現れ、睡眠の妨げになることもある。

「眠れない不安から、うつのような症状を引き起こすこともあるので、不眠があまりに長く続く場合は医師に相談してください」

とはいえ、生活習慣の改善などで解消できるケースがほとんどなので、大事なのはひとりで悩まないこと。なぜ眠れないの?と悩むことが、さらに不眠を悪化させる場合も。「自分の体の変化を知り、それを受け入れ、より質の高い眠りへと変えていきましょう」



●一日の平均睡眠時間(20歳以上の女性)



40～50代は睡眠が5～6時間という人の割合が増える。先進国の中で日本人の睡眠時間が特に短いという統計も。(厚生労働省 平成21年国民健康・栄養調査より)

