



2013年5月25日(土)

「できるヤツほどよく眠る。」

いつ寝るのか？

睡眠ゴールデンタイムでしよう

残業でプレッシャーを作った翌朝はいつもより早く得意先へ。海外支店の時間に合わせ、夜中に電話会議……。サラリーマンの仕事は、朝も夜も関係ない。それで、シワ寄せを食うのが睡眠だ。しかし、タイプ別に安眠のコツがあった。



「睡眠呼吸メデイカルケアクリニック」の白濱龍太郎院長（善任は6月1日から）が言う。
「今の社会状況で、患者さんに睡眠の理想論を語っても、実行できなければ意味がありません。動かすことができない仕事の中で、どうやって睡眠との折り合いをつけるか。そう考えないと、患者さん一人一人の仕事や生活スタイルに応じた改善策が必要なのです」

タイプ別不眠解消法

★24時間仕事戦士タイプ
働き盛りの人の平均睡眠時間は6時間を下回っている。ナポレオンのように3時間という人もザラだ。そんな仕事人間に大切なのが、睡眠のゴールデンタイムの活用だ。

白濱氏は毎月1700人以上を診察している睡眠治療のプロ。タイプ別に、どんな改善策があるのか。詳しく聞いた。

「睡眠のゴールデンタイムは22時から2時まで。たとえ3時間睡眠の人は、徹夜して明け方から3時間寝るのではなく、この4時間のうちの3時間を睡眠に充てる。この時間帯は成長ホルモンが分泌され、傷ついた細胞を修復したり、代謝を整えたりして、疲労を回復させる。睡眠に直結するメカニズムも分泌され熟睡感が得られやすいのです。就寝時間の3時間前まで

に会社で食事を済ませて区切りをつけて帰宅。寝る1時間前までに入浴しておく。短時間でもスムーズに眠りやすい。

★早朝深後のソフトタイプ
このタイプは、睡眠のリズムが崩れ、不眠症になりやすい。「なるべく睡眠の時間帯をそろえること。就寝から起床までをそろえるのは無理でも、一部は必ずそろえましょう。もつとつは、テレビや電気を消し、真っ暗で静かな睡眠環境をつくること。そうしないと、目は閉じていても、脳が反応し、熟睡できない。光目覚まし時計は効果的です」

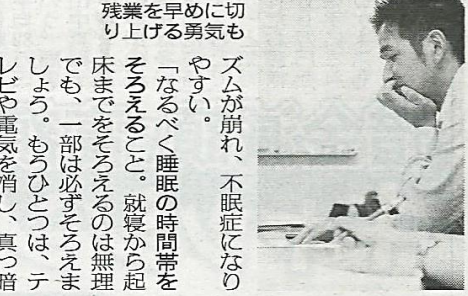
光目覚まし時計（2万円前後）は、目覚ましとともに強い光を発するもの。朝6〜10時くらいまでの強い光は、25時間刻みの体内時計を24時間にリセットする働きがある。光目覚まし時計は、朝の強い光の代わりとして重要だ。

★IT機器のブルーライトは、脳を覚醒します。携帯のヘビーユーザーが不眠症になるのはそのためで、寝る1時間前にはこれらを使わないようにすることが大切です」

「睡眠時無呼吸症候群の恐れが高い。これは口呼吸で悪化します。点滅する信号で走ると息が上がって、口呼吸になるのはその典型です。そういうときでも、日ごろから鼻呼吸を心掛けること」

寝るときは、鼻の穴を広げるテープを使うと効果的です。

計を24時間にリセットする働きがある。光目覚まし時計は、朝の強い光の代わりとして重要だ。



計を24時間にリセットする働きがある。光目覚まし時計は、朝の強い光の代わりとして重要だ。

