



史上最高に熱い夏(NASA予測)！例年より睡眠トラブル増加が予測される2013年！ 「かくれ不眠」解消で、夏バテ・熱中症を予防

酷暑の日本では、夏は暑さなどで寝付けず、寝不足に陥る人が増える傾向にあります。今年1月に発表されたNASAのデータによると、**2013年の夏は過去最高の暑さ**になると予測され、今年にはさらにその傾向が高まりそうです。

日本では“アベノミクス”による景気回復効果もあり、
つつい夜更かしや生活習慣の乱れに繋がるレジャーに出かける人も増加し、生活リズムの変化によって、自覚のないまま「かくれ不眠」となる人が増える可能性があります。
今回の「かくれ不眠®通信」では、夏と睡眠トラブルの関係を明らかにし、夏バテ、熱中症防止のためにも夏に気をつけるべき「かくれ不眠」解消方法をご紹介します。

Topic 1 : 夏には「かくれ不眠」が悪化！？夏が及ぼす睡眠への影響とは

『睡眠改善委員会』では、睡眠に不満を感じる人や、睡眠自体を軽視している人が増えていることから、そのような状態を「かくれ不眠®」と命名し、睡眠の啓発のための情報発信を行っております。本委員会の活動の一環として「かくれ不眠」のオンライン研究室「かくれ不眠ラボ」にて、全12項目に対するチェック数及びにチェック項目により、「かくれ不眠」並びにそのタイプを判定する「かくれ不眠」チェックシートを、年間を通じて提供しています。

夏に睡眠トラブルが増加するという事実は「かくれ不眠」チェックシートの結果からも見て取れます。特に気温が高くなる6月、7月は該当するチェック項目数(平均反応個数)が多くなり、特に**入眠困難、早朝覚醒、集中力途切れ**に該当する項目への反応個数が増えており、**重度のかくれ不眠者が増えている**ことが分かります。

反応個数		項目別反応個数				
月	平均反応個数	起きた時に「よく寝た」と思えない	寝つきが悪いことが多い	思ったよりも早く起きてしまうことがある	よく昼間に居眠りをしてしまうことがある	集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
1	5.18	72.1	43.3	44.2	45.3	46.5
2	4.99	73.8	40.1	44.2	44.4	43.3
3	5.31	77.2	44.7	46.4	47.1	47.4
4	5.43	80.1	48.1	52.3	45.6	48.9
5	5.07	76.0	40.2	54.1	45.2	44.4
6	5.57	82.7	49.2	56.0	49.8	50.3
7	5.48	78.9	47.0	56.2	49.2	49.9
8	5.15	76.9	41.8	53.5	48.6	44.9
9	5.08	76.3	40.5	50.6	48.7	42.9
10	5.15	72.7	41.7	50.7	45.2	42.8
11	5.18	74.7	44.5	46.5	46.6	46.0
12	5.03	75.0	39.2	43.2	43.4	43.5

※ 約9万人におよぶ生活者(2012年1月-2012年12月、89,345サンプル)のデータより集計

- <参考>かくれ不眠チェックシート・提示項目
- ◆よく昼間に居眠りしてしまうことがある
 - ◆最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
 - ◆寝つきが悪いことが多い
 - ◆眠れないのは異常ではない
 - ◆夜中に何度も起きてしまうことがある
 - ◆寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
 - ◆平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
 - ◆起きた時に「よく寝た」と思えない
 - ◆自分は寝なくても大丈夫なほうだ
 - ◆思ったよりも早く起きてしまうことがある
 - ◆集中力が途切れがちで、イライラすることが多い
 - ◆仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう

●「かくれ不眠」者は熱中症・夏バテになりやすい

不規則な生活からくる夏バテ

海外旅行に行った際の時差、つつい普段より遅い時間まで遊んでしまう、お盆休みによる不規則な睡眠等、生活が不規則になる要因が多いため、夏には「かくれ不眠」者が増えたり、かくれ不眠の重度が増してしまいます。
特に睡眠不足になると、免疫機能が低下し、自律神経のバランスが乱れた状態になり体内の水分を調節する能力が低下するため、**脱水症状になり熱中症を引き起こしやすくなります。**

日照時間の変化からくる夏バテ

1年の中で日照時間が最も長い、つまり夜が短い6、7月は自然と睡眠時間が短くなります。しかし同じ夏でも8、9月になると日も短くなり始め、それに伴い本来の身体のリズムに沿って睡眠時間も長くするべきところを、私達はそれまでと同じ睡眠スタイルで過ごしてしまいがちです。自然の摂理に反した睡眠習慣となるため、夏の終わり頃はどうしても疲れてしまい、夏バテにも繋がりやすくなります。

Topic 2 : 夏の「かくれ不眠」を解消して夏バテ・熱中症を予防しよう

夏には睡眠を邪魔する様々な環境要因があります。最近ではアロマや音楽の活用等、自分に最適な入眠方法を見つけて、睡眠をとろうとする人も増えてきているようです。そのような“入眠儀式”のうち、夏に気をつけなければならないもの、また、夏に実践すべき改善方法に関して、睡眠記録アプリ「ぐっすり〜ニャ」の監修者で、睡眠改善委員会の古賀先生からのアドバイスをご紹介します。

夏には家でもついビールが飲みたくなり、冷たいシャワーを浴びて、冷房をかけたまま寝てしまう・そんなご経験はありませんか？
夏バテ・熱中症を防止し、快眠を得るためには以下の点に注意しましょう。

▶ビール

からだの深部温度を下げ、表面温度は温かいという状態が睡眠に入る理想的な体温の状態です。睡眠前にアルコールを摂取すると代謝が上がってしまい、代謝が上がると深部温度の上昇に繋がりがり、眠りの妨げとなります。

▶シャワー

上述と同様に、冷たいシャワーは表面温度を下げ、深部温度を上げてしまうので、心地良い眠りの妨げとなります。遅くとも睡眠に入る2時間前までにはシャワーを済ませましょう。

▶エアコン

環境省が推奨する「クールビズ」によると、夏のエアコンの温度設定は28度と提唱されています。しかし、心地良い眠りには 26度が最適とされています。理想は自分の部屋ではなく、隣の部屋のエアコンをつけ、間接的に26度に保つことが最も理想的な温度による睡眠環境と言えますが、例えば一人暮らしの方であれば、自身の部屋のエアコンを26度に設定の上、タイマーをかけて眠るなどでも良いでしょう。



今すぐ実践できる「タイプ別かくれ不眠改善法」

「生活不規則」タイプ

▶日常生活やお仕事で生活パターンが不規則になり睡眠が削られているタイプ

毎日同じ時間に睡眠をとることを心掛けましょう。

就寝時間が一定になると睡眠リズムが整い、起床時に「よく寝た」と思えるようになってきます。

「自分は大丈夫」タイプ

▶睡眠環境の上で、実は多くの問題をかかえており、本格的な「不眠症」に最も近いタイプ

スマートフォンのアプリや各種ガジェットを利用した睡眠の記録や計測をきっかけに、ご自身の「睡眠の質」について自覚し、睡眠に対して気に掛ける習慣をつけることが重要です。



オムロン睡眠計
「HSL-101」



エスエス製薬
「ぐっすり〜ニャ」

「高ストレス」タイプ

▶不十分な睡眠(量と質)によって、さまざまなストレスが顕在化している恐れのあるタイプ

睡眠不足による脳の疲れが原因として考えられるため、

負のループを断ち切るため、睡眠改善薬の力を借りてみるというもひとつの方法です。

「眠りが浅い」タイプ

▶眠っていても、「眠りが浅い」ために、良質な睡眠とはなっていない、かくれ不眠のタイプ

寝る前の室温・温度の調整や睡眠改善薬の使用等、

自分に合う入眠方法を見つけ、良い睡眠を経験することが改善への第一歩です。

「初期かくれ不眠」タイプ

▶睡眠について何らかの悩みを持ち、今後本格的なかくれ不眠に陥る心配があるかくれ不眠のタイプ

睡眠の量や質を低下させる生活リズムの乱れなどに留意しながら、いまの睡眠環境をより良いものにする事で、今後明らかなかくれ不眠に陥ることを防ぎましょう。

まずは自身のタイプを知るために「かくれ不眠ラボ」でかくれ不眠チェック！

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>



※インタビュー取材も可能です

睡眠改善委員会 主要メンバー

古賀良彦 杏林大学医学部精神神経科、日本ブレインヘルス協会理事長

1946年東京生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。

1976年杏林大学医学部精神神経科学教室。1990年に同大学助教授。

1995年より、同大学医学部精神神経科学教室主任教授となり、

NPO法人日本ブレインヘルス協会理事長も務める。

主な著書として、「心の薬辞典」、「いきいき脳の作り方」、「脳をリフレッシュする大人のぬりえ」、「熟睡する技術」など多数。

2011年、睡眠改善委員会著書「快眠美人になる！「かくれ不眠」解消で毎日いきいき」を監修。



睡眠改善委員会

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく「かくれ不眠®」と命名し、様々な情報発信をしております。

設立	: 2011年(平成23年)2月3日(木) <<不眠の日>>	
構成メンバー	: 白川修一郎	国立精神・神経医療研究センター、睡眠評価研究機構
	: 古賀良彦	杏林大学医学部精神神経科、日本ブレインヘルス協会(理事長)
	: 平田幸一	獨協医科大学神経内科、日本ブレインヘルス協会(副理事長)
	: 内田直樹	昭和大学医学部臨床薬理学 臨床薬理研究センター
ホームページ	: http://www.brainhealth.jp/suimin/ ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索	
運営団体	: 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会	
協賛	: エスエス製薬株式会社、オムロンヘルスケア株式会社	



睡眠改善委員会

※睡眠改善委員会へのインタビュー、大学病院などへの取材にも対応いたします。

「かくれ不眠®」とは？

2011年2月3日<<不眠の日>>に発足した『睡眠改善委員会』が命名。

寝不足と不眠症の中間の状態で、主に下記の条件に当てはまるものを指します。

- 軽度かつ短期的な不眠症状がある
- 睡眠の悩みを抱えている
- 良い睡眠への積極的な対処を行っていない
- 専門治療が必要ではない



調査(2010年12月エスエス製薬調べ)によると、**20~40代の約8割**が「かくれ不眠」に該当することがわかりました。現代社会が抱える仕事・人間関係のさまざまなストレスなどにより、このような状態を持つ人は潜在的に多いと考えられています。

※詳しくは公式サイトをご参照ください。 <http://www.brainhealth.jp/suimin/> もしくは「睡眠改善委員会」「かくれ不眠」で検索。