



## 猛暑後の“夏バテ”ならぬ、“秋バテ”が急増中 「かくれ不眠」を改善して秋の夜長を楽しもう

布団に入ってもいつまでも眠れない。ちゃんと寝ているはずなのに、朝に疲れが残っている。そのような症状があっても、毎日ではないから大丈夫。疲れているから、体質だからと軽く考えていませんか？  
もしかしたらあなたは、「かくれ不眠」かも知れません。

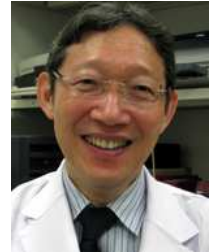
『睡眠改善委員会』は、健康を維持するために食事や運動が大切であるのと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり発足した組織です。また、当委員会では、「かくれ不眠®通信」を通じて、睡眠への意識を高めてもらう“きっかけ”となる情報を発信してまいります。

今年の夏は40度超えが続く猛暑に！その反動で、「9月病」「秋バテ」という新たな症状も生まれています。今回のかくれ不眠通信Vol.6では、秋の夜長の睡眠メカニズムの解説とともに、秋に起こりやすい「かくれ不眠」について、睡眠の専門家である古賀先生にお話を伺いました。

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。



※インタビュー取材も可能です

### かくれ不眠®通信 Vol.6 TOPICS

#### Topic 1 :かくれ不眠者急増の理由!? 秋の夜長の睡眠メカニズム

秋の夜長はかくれ不眠が急増！？秋バテとは？  
古賀先生に秋の睡眠メカニズムについてお伺いしました。

#### Topic 2 :かくれ不眠を解消して秋バテを改善しよう

秋バテの改善方法は？  
秋の睡眠との付き合い方と、どうしたら「かくれ不眠」を改善していけるかをお伝えします。

#### 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』により命名された呼称で、以下の条件に当てはまる状態を指します。(単なる寝不足とは異なる)

- 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

#### ■約8割が「かくれ不眠®」?!

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。

調査によると、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(2010年12月エスエス製薬調べ)。





## Topic 1 :かくれ不眠者急増の理由!? 秋の夜長の睡眠メカニズム

秋は最も夜が長く感じられるということで「秋の夜長」といわれ、暑さも落ち着き、【睡眠の秋】という言葉もあるほど眠りやすい時期と考えがち。しかし、実はかくれ不眠者が急増、睡眠トラブルが増える時期です。日照時間の変化などの関係により身体のリズムが狂いがち。うつも増えるというデータもあります。Topic.1では、秋の夜長睡眠メカニズムについて古賀先生にお伺いしました。



### ○秋バテとは？

そもそも「秋バテ」とは何でしょう？

「秋バテ」とは、夏バテの不調が秋まで続いて深刻化すること。いまこの新型の「秋バテ」が増加中です。今年の夏は猛暑が続いたので、身体への負担も大きく、より「秋バテ」傾向も顕著に出ることが予想されます。

### 【コラム】夏からの秋バテ2大要因

夏には下記の2つの状態が常に起こりがちです。夏が終わったとき身体への負担が減るとともに、逆に一気に夏の疲れが吹き出し「秋バテ」状態に陥りがちです。

**かくれ不眠**に陥りやすくなるのも、環境的な**秋バテ**が要因である可能性があります。

#### ①熱帯夜続きの慢性的な睡眠不足・疲労蓄積

通常、人間の体温は夜に下がって入眠しやすい状態を自然につくりますが、熱帯夜のせいで体温がうまく下がらず、寝つきにくくなり、その状態で睡眠不足が慢性的に続く。疲労が蓄積されますが、神経が高ぶってさらに眠れないという悪循環に陥りがちです。

#### ②室内と室外の温度差で不調・食欲減退と栄養不足

汗を大量にかくと体内のミネラル分が失われ、疲労につながります。さらに夏の室内の室外の温度差で、体温調節のためにエネルギーを大量消費し、エネルギー代謝に使われるビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。さらに自律神経のアンバランス招き、その不調からの胃腸の働きも悪くなり、食欲減退・栄養不足などを引き起こします。

ミネラル不足

ビタミン不足

疲労蓄積

### ○秋の夜長メカニズム かくれ不眠者増加！“秋”という季節が及ぼす睡眠への影響

秋は古賀先生のところへ訪れる患者さんの数も増加します。

では、なぜそのような現象が起こるのか、秋にかくれ不眠が増加するメカニズムを古賀先生にお伺いしました。



○夏～秋、さらに冬にかけては、だんだんと日照時間が変わりますよね。

動物の季節による行動変化の背景には、日の長さが関係していることが知られています。人間も動物と同じで、食物が豊富で日照時間が長い春や夏は行動的になり、食物が減り、日が短い冬には、より長く睡眠を取ってエネルギーの消費を防ぎます。

日本人を対象にした調査でも、夏に睡眠が短く、冬に睡眠が最も長いと感じる人が多いという結果が出ています。日本人はもともと農耕民族なので、特にその傾向はDNAとして深く刻まれています。

○このような日照時間の変化が夏～秋、そして冬にかけて起こってくるのですが、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、秋バテにも繋がりやすくなります。

このような状況から「**かくれ不眠**」の状態も起きやすくなります。

○では、どのように改善すれば解消できるでしょうか？次のページでご紹介します。





Topic 2 :かくれ不眠を解消して秋バテを改善しよう

○秋にオススメの「かくれ不眠」解決方法

秋の夜長に、睡眠と向き合うためのオススメ快眠術を古賀先生より教えて頂きました。

一 眠るための環境づくり

人間は、真っ暗で無音な状態ですと幻覚を見やすくなります。適度な薄明かりや音楽などを小さくかけて、五感を全てシャットダウンはしない方が眠りやすくなるでしょう。

一 アロマなど好きな香りで眠る前にリラックス

秋の夜風を浴びながら、自分の好きなアロマなどの香りでリラックス状態で眠りにつくのも良いでしょう。眠ることが楽しみになるような習慣づけをオススメします。

一 適度な運動を

秋は気候も調度良く、適度に運動するには最適です。眠る前の激しい運動は避けるべきですが、眠る数時間前までに軽い運動をすることは、質の良い睡眠に繋がります。

○今すぐ実践できる「タイプ別かくれ不眠改善法」

効果的な睡眠改善を行うには、まず自分の睡眠タイプを知ることが大事

「かくれ不眠」のより効果的な解消に向けて、自分の睡眠タイプに適した改善方法も把握する必要があります。「かくれ不眠ラボ」では、「かくれ不眠チェックシート」を用い、「かくれ不眠」かどうか、さらにそのタイプの判定が可能です。

かくれ不眠ラボURL: <http://www.brainhealth.jp/suimin/>

かくれ不眠にも5タイプあります。自分のタイプに合った改善方法を実践してみましょう。



＜かくれ不眠チェックシートで自分のタイプをチェック！＞



Form for the 'Hidden Insomnia Check Sheet' with fields for gender, age, and various symptoms.

「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  
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。

「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の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ことで、今後明らかなかくれ不眠に陥ることを防ぎましょう。



エスエス製薬 「ぐっすり〜ニヤ」



オムロン睡眠計 「HSL-101」



### 【コラム】睡眠不足がもたらす体への影響

日本では、4~5人に1人が睡眠について何らかの問題を感じていると言われますが、不眠症や睡眠不足はQLL(=Quality of Life)を悪化させ、心身に大きな影響を与えます。

#### ■脳機能の低下

集中力低下/注意維持障害(ヒューマンエラーや事故の発生率増加)/記憶・学習障害/感情抑制機能低下/意欲の低下/創造性低下/自己評価低下/精神性ストレスの蓄積(うつ病の増加)

#### ■循環器機能低下

血圧上昇/虚血性心疾患リスク増大

#### ■肥満

#### ■免疫機能低下

がん発症リスク増大/感染リスク増大/アレルギー性疾患の発症リスク増大

#### ■認知症発症リスク増大



### 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	: <a href="http://www.brainhealth.jp/suimin/">http://www.brainhealth.jp/suimin/</a> ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索
運営団体 協賛	: 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会 : 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、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。

【本件に関するお問い合わせ先】

睡眠改善委員会PR事務局(株式会社イニシャル内) 担当:高桑、藤原  
TEL: 03-5572-6062 FAX:03-5572-6065 MAIL:suimin@vectorinc.co.jp