

平成25年04月07日ラジオ番組内容

102. 『春先の居眠りを撃退するツボ療法』

「春眠暁を覚えず」といわれるように、この季節になるとたっぴり寝ているのに、ひどい朝寝坊をしたり、日中に生あくびを連発……という経験がある人も多いのでは？

そこで今回は、春のしつこい眠気の原因や、睡魔や倦怠感に打ち克つ眠気のコントロール術を、お伝えしていきたいと思います。

春はよく寝たつもりでも、どうも寝足りない気がするという人がよくいますが、これには幾つかの原因が考えられます。

一つは、人体のメカニズムとして季節により睡眠時間が異なるからです。冬は睡眠時間が一番長く、春になると段々短くなっていきます。

そして夏には睡眠時間が最も短くなり、やがて秋になると再び長くなっていくというサイクルを繰り返します。

つまり、夜が長い冬は睡眠時間も長くなり、逆に夜が短くなる夏は睡眠時間も短くなるというわけです。

睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」も、春になるに従って徐々に早い時間帯に分泌されるようになるので、春になると目覚める時刻が段々早まってくるのです。

いうならば、人間も冬は冬眠に近い状態で、春になるにつれ徐々に覚醒モードになっていくわけです。

しかし、春になっても冬の長い睡眠モードからなかなか抜け出せない場合が多く、そうすると朝の目覚めも悪くなるし、昼間にも強い眠気を感じてしまうことになるのです。

春は移動や進学、引っ越しなど環境の変化が多い時期なので、そうしたストレスによって睡眠リズムが狂って眠りの質が悪くなったりして、日中に眠気を催してしまう場合があります。

子供がいる家庭では、春休みになって子供がつい夜更かしをしがちになり、睡眠時間帯が後ろにずれていく「睡眠相後退症候群」になることがあります。

寝る時間が遅くなれば、目覚めも当然悪くなり、日中も眠くなるという悪循環に陥りがちです。

また、春は花粉症の薬を服用している人も多く、花粉症などのアレルギー疾患の治療に使われるくしゃみや鼻水を抑制する抗ヒスタミン薬には、強い眠気を引き起こす副作用があります。

とはいえ、花粉症の人はこうした薬を服用しないと、鼻の通りが悪くなり、口呼吸になりがちです。口呼吸になると、睡眠中に舌が喉の方に落ち込みやすくなって気道が詰まり、「睡眠時無呼吸症候群」になります。

そうすると、眠っている間に窒息状態になるため、睡眠の質が非常に悪くなり、日中の強い眠気の原因になってしまうのです。

春になると徐々に気温も上がってきますが、この気温の変化も朝起きられない原因になります。

冬の朝は思わず目が覚めるような寒さですが、春は 15~20℃くらいの快適な室温になるため、つい気持ちよくてだらだら寝続けたり、二度寝しがちになります。

眠気をつくり出す体内時計のリズムには3タイプあり、一つは約1日周期で繰り返される人間の生体リズムで、「サーカディアンリズム（既日リズム）」といいます。これによって深夜2時~早朝4時頃に眠気のピークを迎えます。

二つ目は約半日周期のリズムで、昼間の眠気はこれによって引き起こされます。眠気のピークとなるのは、早朝のピークから約半日後の14時~16時頃です。

春はちょうどこの時間帯にぽかぽか心地よい陽気になることが多く、一段と眠気を催してしまうのです。

三つ目は、脳が休むノンレム睡眠と、体が休んで脳がメンテナンスをするレム睡眠が1セット90分で繰り返されるリズムです。

いずれのリズムにも個人差があり、心身の状況や周囲の環境にも左右されますが、こうしたリズムをうまく利用することで、眠気をコントロールすることができます。

「眠気」とひとことでいっても、人によってその感じ方はさまざまです。

そこで、世界中の医療や保健の現場で使われている「エップワース眠気尺度」をベースにしたテストで、あなたの眠気度をチェックしてみましょう。

以下の8つの質問に対して、最近の自分の日常生活を思い返して、4つの選択肢から最も自分にあてはまるものを1つ選んでください。

選んだ答えの点数の合計で、あなたの眠気度がわかります。

もし質問の中にあなたが最近経験していないことがある場合は、それを行った際の自分を想定してお答えください。

《 質 問 》

1. 座って本を読んでいる際、居眠りすることはありますか？
2. 居眠りをすることはありますか？
3. 会議や映画館など人の多い場所でじっと座っている時、居眠り
をすることは？
4. 他人が運転する車に1時間ほど休憩しないで乗っている時、
居眠りをすることは？
5. 午後、横になってじっと休んでいる時、居眠りをすることは？
6. 座って人と会話をしている時、居眠りをすることは？
7. 昼食後、静かに座っている時、居眠りをすることは？
8. 自分が車を運転していて、数分間信号待ちをしている時、
居眠りをすることは？

8つの質問の答えの合計点が高いほど、日中の眠気が強い人といえ、
逆に合計点が低い人ほど、眠気が弱いといえます。

合計点が 11 点以上

睡眠障害が疑われます。心配な方は睡眠治療の専門病院を受診することをおすすめします。

合計点が 10 点以下

正常な範囲の眠気度です。ただし、時期を変えて再チェックすると、高得点になる場合があります。寝不足ではないのに強い眠気が続く場合は、再チェックしてみてください。

「朝からシャキッと目覚めたい！」「とにかく昼間のモーレツな眠気を吹き飛ばしたい！」

そんなあなたのために、今すぐ実践できる春の睡魔撃退術を伝授します。

明るい光は睡眠ホルモンのメラトニンを抑えてくれるので、眠気醒ましに最適です。

晴れた日の太陽光は 10 万ルクス。曇りの日でも 1 万ルクスほどあるので、窓辺で光を浴びているだけでも自然と覚醒できます。

目覚めの悪い朝は、まずカーテンやブラインドを全開に！

ちなみに家庭の明かりは 300～500 ルクス、オフィスは 500～1000ルクス。コンビニエンスストアは1000ルクスと明るいので、夕方に眠くなってきたら、気分転換も兼ねてコンビニに買い物に行くのがおすすめ。

布団の中で寝たままでできるエクササイズなら、目覚めが悪くてなかなか起きられない人でも簡単にトライできるはず。

まず、仰向けになった状態で両手を左右に広げ、ひざを揃えて軽く曲げます。

そのまま両ひざを右にゆっくり倒し、再び元の位置に戻したら、今度は左側にゆっくり倒します。

この時に肩や背中が浮かないようにご注意を。これを左右交互に 10 回ほど行くと、いつの間にか頭も体も覚醒モードに！

冷たい水で顔を洗うと、ヒヤッとした刺激が交感神経を活発にして、とろんと寝ぼけた心身をシャキッと目覚めさせてくれます。

一時的なもので持続効果はありませんが、非常に即効性が高い方法です。

目覚めている間は、その時間の分だけ脳に「睡眠物質」が蓄積し、脳が休もうとして眠くなります。

カフェインは、この睡眠物質の働きをブロックし、眠気を抑えてくれます。ただし効果が表れるまでに 30 分ほど要するので、それを見込んで早めにチャージを。

なお、若年層なら 1～2 時間、高齢者でも 3～4 時間で効力が半減するので、運転中などは、眠気が復活する前にカフェインを再投入しましょう。

カフェインはコーヒーや紅茶だけでなく、栄養ドリンクやコーラ、ココア、チョコレートにも含まれていますが、麦茶や杜仲茶はノーカフェインなのでご注意を。

もし、長丁場の会合の時などに睡魔に襲われそうになったら、眠気覚ましの必殺ツボをこっそり押さえて睡魔を撃退しましょう！

・「中衝（ちゅうしょう）」

手の中指の爪の生え際の人差し指側の約2mmにあるツボ。

深呼吸しながら、反対の手の人差し親指と親指でつまんで強めに指圧します。

左右の指を交互に押すと、目が覚めるだけでなく、イライラも解消できます。

・「労宮（ろうきゅう）」

手を握ったときに中指の先が当たる辺りにあるツボ。

ここを強めに指圧すると、覚醒や疲労回復を促します。

・「百会（ひゃくえ）」

頭のとっぺんにあり、自律神経と直結したツボ。

ここを快いと感じる強さで指圧すると、

脳の血行が促され、眠気で鈍っていた脳の働きが活性化します。

日中、ゆったり心地よい椅子やソファーに深々と座っていると、リラックスして眠気が増してきます。背もたれやアームレストがなかったり、ちょっと硬めだったり、あまりリラックスできない椅子のほうが眠気防止にはおすすめです。

また、普段使い慣れた椅子でも、高さや角度をちょっと変えるだけで、交感神経が刺激され、眠気を予防できます。

食後は脳から満腹物質が分泌されて眠気が出ます。

14時～16時には生体リズムの影響で眠気のピークが来ますから、その前にランチタイムを利用して食後に20分ほどの軽い昼寝をとると、午後の眠気を予防できます。

年齢や疲労度にもよりますが、若年層は20分以上、中高年は30分以上眠ると、かえって疲労度が増してぼーっとしてしまう

「睡眠惰性」という状態になるのでご注意を。昼寝前にカフェインをとっておくと、ちょうど目覚めた頃に覚醒作用が効いてくるのでおすすめです。

1 人で黙々と過ごしたり、誰とも話さずパソコンとだけ向き合って仕事をしていたりすると、ついうっかりうたた寝してしまいがちです。

そんな時は、電話でもいいので誰かと積極的に会話するようにしましょう。コミュニケーションすることによって脳がみるみる活性化し、眠気が自然と引いていきます。

特に日中の眠気のピークである14時～16時頃に来客や訪問の予定を入れておくと、日中の睡魔リスクを回避できます。

ガムやスルメ、ナッツなど、咀嚼を促す食べ物を噛んでいると、あごのリズミカルな運動がセロトニン神経を活性化させ、脳を目覚めさせてくれます。咀嚼に限らず、リズミカルに手を叩いたり、軽くウォーキングしたり、あるいは歌ったり、踊ったりしても覚醒効果があります。

生体リズムによる日中の眠気ピーク＝「午後の居眠り危険タイム」
に「おやつタイム」を設けることで、睡魔を撃退できます。

甘いおやつによって脳を活性化させるエネルギー源であるブドウ糖
も補給されます。

さらにコーヒーなどのカフェインを摂りながら会話を楽しめば、ト
リプルパンチで覚醒できます。