

睡眠と体内時計

医療法人社団 メディカルケア虎ノ門
プレ・スクール



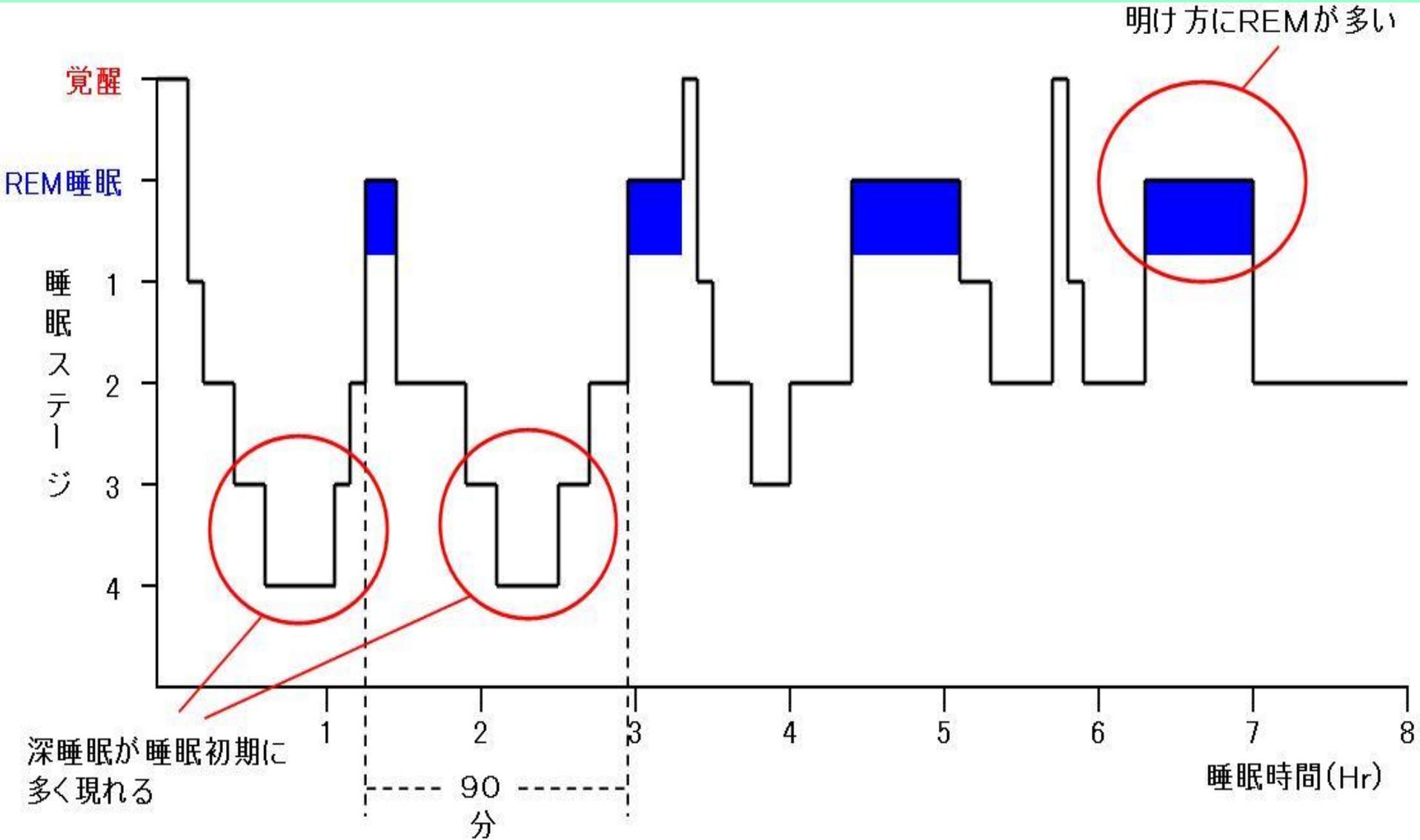
1. 睡眠と体内時計

1-1. 睡眠のメカニズム①

- 睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠がある

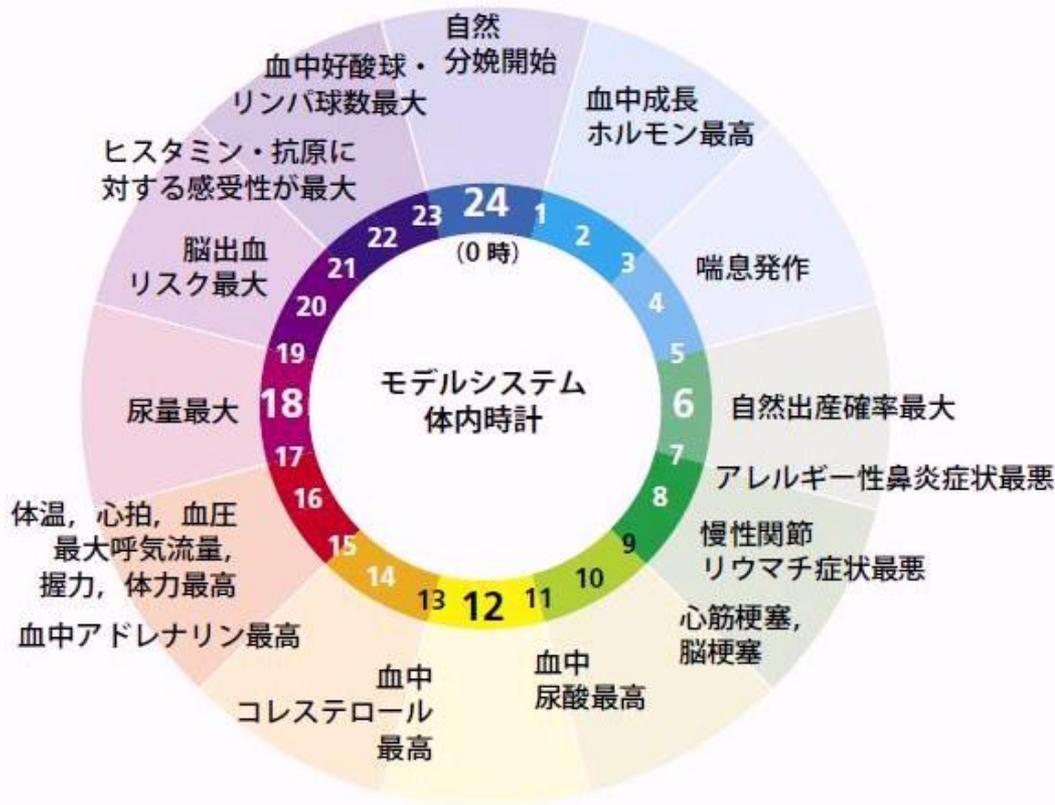
REM睡眠 (Rapid Eye Movement)	NON REM睡眠
<ul style="list-style-type: none">• <u>身体</u>の眠り• 眼球がきょろきょろ動く• 身体の力が抜けている• 呼吸や脈拍が不規則• 夢をみる	<ul style="list-style-type: none">• <u>脳</u>の眠り• 夢はほとんどみない• 身体を支える筋肉は働いている• 眠りが深くなるに従い呼吸回数、脈拍が減少

1-2. 睡眠のメカニズム②



1-3. 生活リズムと体内時計

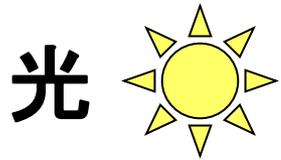
・ 体内時計とは？



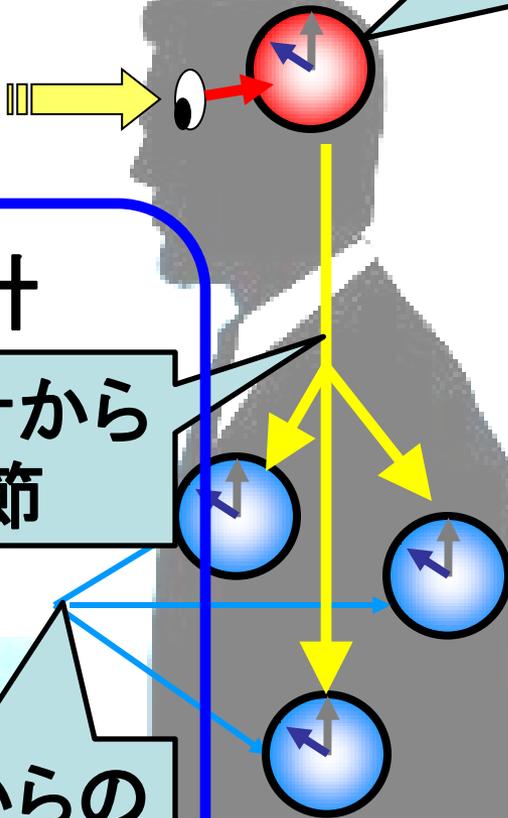
24～25時間周期でリズムをうち光や温度の変化を感知してリセットされ、体内の様々なイベント（体温調整、ホルモン分泌など）のタイミングを調整するしくみ

1-4. 体内時計の仕組み

中枢時計：視交叉上核



光



末梢時計

中枢時計からの調節

各臓器からの調節

• 体内時計の乱れ

- 「時差ぼけ」
- 「睡眠相後退症候群」
⇒ 極端に遅い体内時計を持っている人
- 「季節性感情障害」
⇒ 冬になると体重増加、うつ状態となる。

体内時計の遺伝子は、朝・昼・夜に働く3つの構造を持つといわれている

1-5. 体内時計を調整するポイント

・ 光を利用する

朝起きたら光を浴び、夜は強い光を避ける
朝の光を浴びることで、体内時計をリセットできる
入眠前の強い光は、体内時計を遅らせる

・ 規則正しい生活リズム

規則正しい食事、起床により体内時計が整う

・ 深部体温を調整する

日中に運動をして深部体温を上げる
夜間の激しい運動は避ける

A photograph of a person sleeping in a bed with a white pillow and blanket. A hand is visible on a bedside table, holding a silver alarm clock. The scene is dimly lit, suggesting a bedroom at night.

2. 睡眠障害の種類と 睡眠薬について

2-1. 睡眠障害の種類

睡眠障害の種類	説明
入眠困難	床についてもなかなか（30分～1時間以上）眠りにつけない、寝つきが悪い
中途覚醒	いったん眠りについていても、翌朝起床するまでの間、夜中に何度も目が覚める
早朝覚醒	希望する時刻、あるいは通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない
熟眠障害	睡眠時間は十分であるにもかかわらず、深く眠った感覚が得られない
睡眠リズムの障害	昼夜のサイクルと体内時計のリズムが合わないため、1日の中で社会的に要求される、あるいは自ら望む時間帯に睡眠をとることができず、活動に困難をきたす

内山真（2009）. 睡眠障害の対応と治療ガイドライン じほう

Copyright © 2015 Medical Care Toranomon.all right reserved.

2-2. その他の睡眠障害

- 睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止
- 足のぴくつき、むずむず感
- 十分眠っても日中の眠気が強い

⇒睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群などの睡眠障害の症状であることも

上記のような症状がある場合には
主治医に相談しましょう。

2-3. 睡眠薬の種類と特徴

種類	商品名	特徴
超短時間型	ルソロン マイスリー アバソ	<ul style="list-style-type: none">・ 入眠困難の人向き・ 副作用：ふらつき、めまい、だるさ 健忘(内服後のことを覚えていない)など
短時間型	レドミン エバミール ロラメット	<ul style="list-style-type: none">・ 寝つきをよくして超短時間型よりは 効き目が長い・ 入眠困難、中途覚醒の人向き
中・長時間型	ロピノール ザレース ベンザリ ドラル	<ul style="list-style-type: none">・ 眠りを持続させる作用がある・ 中途覚醒、早朝覚醒の人向き・ 作用時間が長いため日中まで眠気、ふらつきが残る (持ち越し効果) ことがある

急激に薬を中断すると、反動で不眠がひどくなってしまうことがあるので、徐々に減らすことが望ましい（反跳性不眠）
アルコールは、副作用を強めてしまうため、内服中は禁酒する

2-4. 睡眠薬にまつわる疑問①

Q.睡眠薬は一生やめられない？

A.眠れるようになれば、医師の指示に従ってやめることができます。

ただし、自己判断で突然中止すると服用前より不眠が強まることがある（反跳性不眠）
医師の指示により、段階的に減薬する

例) 作用時間の短い薬に変更
服用量を徐々に減らす

2-5. 睡眠薬にまつわる疑問②

Q. 睡眠薬は量を増やさないと効かなくなる？

A. 現在使用されている睡眠薬は安全性が高く、癖になって量を増やさないと効かなくなるということは、ほとんどありません
安全な薬でも、自己判断で増量したり、
中断したりせず、医師の指示に従いましょう

2-6. 睡眠薬にまつわる疑問③

Q.睡眠薬を飲むときの注意点は？

A.以下の点に気をつけましょう。

- 飲んだら早めに床につく
※ふらつきがやすい
- 普段の就寝時刻に合わせて飲む
※就寝時間の2～3時間前は最も眠気が少ないため、薬も効きにくい
- アルコールと一緒に飲まない
- やめるときは医師と相談し、段階的に減らす

2-7. 睡眠薬にまつわる疑問④

Q.睡眠薬代わりにの寝酒がよくないというのはなぜですか？

A.以下の3つの理由があります。

- ①アルコールには、入眠後数時間経つと眠りが浅くなる作用がある
- ②アルコールの利尿作用で中途覚醒の原因となることが多い（不眠の原因になる）
- ③飲酒量を増やさないと効果がなくなることが多い（アルコール依存症になることも…）

睡眠障害が悪化する恐れがある

A photograph of a person sleeping in a bed with a white pillow and blanket. A hand is visible on a bedside table, holding a silver alarm clock. The scene is dimly lit, suggesting a morning or evening setting. The overall color palette is soft and muted, with a focus on the person and the clock.

3. 睡眠覚醒リズムの 整え方

3-1. 質のよい睡眠のために

- 心地よい睡眠環境を整える

温度

目安：夏25℃、冬15℃

湿度

50%程度

音

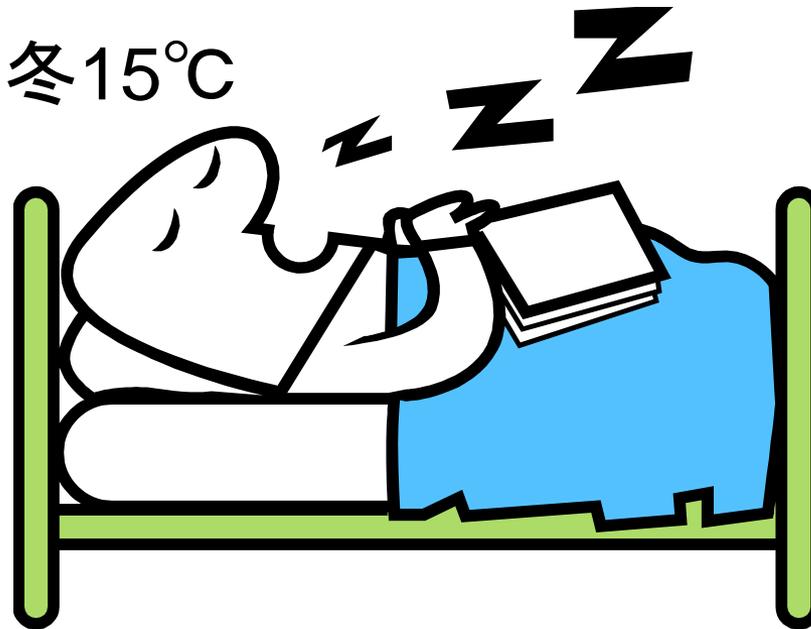
香り

寝具

敷布団：重心のかかる頭、肩、腰などをしっかり支える**適度な堅さ**

掛け布団：季節に合わせて、汗を吸収しやすく、保温性のあるもの。

寝返りを妨げない**軽いもの**



光

20～30ルクス
おぼろげに物の形が見える程度
間接照明もよい

色調

落ち着いた色彩

パジャマ：夏は吸湿性、通気性、冬は保温性

3-2. 起床時にするとよいこと

1.必ず決めた時間に起きる

2.起きたら、まず15分～30分程度強い光に
当たる

- 外に出る
- 室内では、強い光（できれば5000ルクス以上）の場所
- 家庭用の高照度治療機

3.朝食を摂り、身体を起こす

★その後の注意点：

1. 起床後2時間以上経つまでは、再入眠しない。
2. 昼寝をしても、15分程度で起きる。
3. 夕方を過ぎたら（入眠時刻の6時間以内になったら）避ける。



3-3. 就寝前の過ごし方

1. 朝の反対に、光と刺激を避けることが重要
2. 夕方以後は居眠りをしない。眠くなったら運動を
3. 夕食は眠る時刻の3～5時間程度前に済ませる
4. 眠る時刻の2時間前になったら、テレビ、パソコン、携帯、ゲームは控える
5. 入眠時刻の1時間前には、照明を落とす
6. 眠ろうと焦らず、眠る環境を整える努力をすること
7. 入眠前は、読書や刺激の少ない音楽を聴くなどして、眠くなるのを待つ
8. 睡眠導入剤等の内服

