

人生100年時代の楽しみ方

第9回

良質の睡眠でスッキリした目覚めを

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第9回のテーマは「良質の睡眠でスッキリした目覚めを」です。

●「初夢」で良い夢を見るためにやること

みなさん、今年の初夢はいかがでしたでしょうか。ところで初夢とは、いつみた夢のことを言うのでしょうか。一般的には「大晦日から元旦にかけて見た夢」という説が多いのですが、タイミングよくその日に夢をみられるとは限らないので、今では「元旦（1月1日）から2日の夜、または2日から3日の夜に見る夢」というふうになっているようです。

初夢に見ると縁起の良いものといえば「一富士二鷹三茄子（いちふじにたかさなすび）」です。その起源には、いくつもの説があり、有名な「徳

川家康の好きなものを並べただけ」という家康にあやかっただけのものから「富士は日本一の山、鷹は賢くて強い鳥、なすは事を成す」などのようにバリエーションも豊富です。

できれば、初夢には縁起の良い夢を見たいものです。良い夢を見るには、七福神の乗っている宝船の絵に「長き夜の遠の眠りの皆目覚め波乗り船の音の良きかな（なかきよのおのねふりのみなめさめなみのりふねのおとのよきかな）」という回文の歌を書いた紙を枕の下に入れて眠ると良いとされています。これは室町時代からはじまった習慣です。ちなみに、それでも悪い夢を見てしまったら、翌朝、宝船の絵と回文の書かれた紙を川に流すと「縁起直し」ができるそうです。

●睡眠の質をよくするための習慣や準備

さて、良い夢を見るには、良い睡眠を取るのが必須です。人によって睡眠の質や睡眠時間も異なるので、一概には言えませんが、一般的に成人では7～9時間が必要とされています。中には「ショートスリーパー」と呼ばれる人もいますが、これは体質によるものなので、訓練したり練習したりして改善できるものではありません。

有名なところではナポレオンが3時間、エジソンが4時間の睡眠で事足りたと言われていますが、実は昼寝をしていたという説もあります。これらの“伝説”は、偉業を成し遂げた人の努力を讃える意味や目的もありそうですし、多少“盛っている話”があるかもしれません。話半分で聞いておく程度でいいのかも。普通の人ショートスリーパーを真似て、睡眠時間を削って生活しようとすると、集中力や判断力など脳の機能が低下してしまうの





で、止めた方がいいでしょう。

厚生労働省の調査を見てみると、日本人の成人の1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、特に40代、50代は睡眠不足の人が多く出ています。そもそも睡眠不足が続くと、仕事のパフォーマンスも落ちますし、免疫系に負担がかかり感染症などにかかりやすくなるリスクが高まります。だったら逆に長く寝ればいいのかというと、長時間睡眠も抑うつなどを引き起こしてしまうので要注意です。

では、良質な睡眠を取るにはどうすればいいでしょうか。自分で判断するのはなかなか難しいですが、バロメーターになるのは「寝覚めが良いかどうか」です。朝起きるのが辛かったり、朝から疲労を感じたりするようであれば、睡眠の質や長さを考え直した方がいいです。まずは寝つきをよくするための習慣を見直したり準備を整えたりすることからはじめてください。

たとえば入浴方法だけでも睡眠の質が変わります。お風呂は、就寝する1時間から1時間半前ぐらいに入ってください。その際、あまり熱くない40度程度のぬるめのお湯で、ゆったり湯船に浸かるのがベストです。リラックス効果で副交感神経が高まります。そして、入浴前からリビングなどの部屋を温めて「湯冷め」に注意してください。

ほかにも副交感神経をよくするものとして、室内の明るさや寝室の室温などがあります。寝室の明かりは白いものよりオレンジなど暖色系にして、就寝する1時間ほど前から暗めにしておくことです。寝る前にスマホを見る人は案外多いかもしれませんが、スマホは絶対にNGです。入眠前に脳を活性化させてしまいますから。

寒さが厳しい冬場は、寝室の温度調整にも気を

つけてください。温かい居間からいきなり寒い寝室に移動すると目が覚めてしまいます。エアコンで室温を16～19℃ぐらいに温めると寝つきがよくなり、暑すぎないので汗もかきにくくなります。夏場は熱帯夜も多いので、暑さで寝苦しくなりがちです。一晩中エアコンを動かす場合は、室内温度を28℃ぐらいに設定し、湿度50～60%に調節する「除湿運転」がおすすめです。

いびきをかく人も多いと思いますが、いびきは睡眠の質を落とします。ただ、寝る姿勢を横向きにするだけで半減します。いびきは、睡眠中にたると舌が喉の奥に落ち込み、気道を狭めることで発生します。横向きだと舌が喉の奥に落ちないので、いびきが軽減されるわけです。ただ寝返りを打ち、いつの間にか仰向けになることもあります。上手く横向きで寝るには「枕選び」を工夫することです。通常、枕を選ぶ際は、仰向きで寝た姿勢を基本にすると思いますが、それだと横向きになった時に肩幅があるので低くなってしまいます。枕選びの際は、横向けになり、しっかり頭と首を支える高さの枕を選ぶようにしてください。

睡眠では、朝起きたての習慣も大事です。できれば朝、目覚めたら、真っ先に太陽の光を浴びてください。体内時計を地球の動きに合わせてリセットするわけです。ガラス越しでも大丈夫なので、太陽の方角に顔を向けて、気持ちをリフレッシュさせてください。

睡眠は脳や体を休め、疲労を回復し、免疫機能を安定させる大事な役目があります。良質な睡眠を取りながら、長い人生、健康的な体を維持してください。