

健康の ススメ

今回のドクター

医学博士
古嶋 博司



テーマ

「春眠暁を覚えず」 ＜良い眠りを心がけましょう＞

寒い冬から徐々に暖かくなっていく季節、春はもうすぐです。「春眠暁を覚えず（春眠不覚暁）」。これは、昔の中国、唐の最も栄えた時代に、孟浩然（もうこうねん／もうこうぜん）という詩人が歌った詩の一部ですが、どうして春は眠くなるのでしょうか？

その理由には、夜明けが早くなってくると、脳の体内時計は合わせようとしますが、それに体が付いて行かず眠気を感じる、というもののや、春になり暖かくなると体をリラックスさせる副交感神経が強く働き、眠気が起こりやすくなる、などが考えられています。いずれにしても「眠り」というのは、脳や体を休ませ生命を維持するという点で人間にとってとても大切なことです。

それでは、早く良い眠りにつくにはどうすればいいでしょうか？ 一つは、寝る少し前にお風呂に入ることが効果的です。人は、体温が下がっていく過程で眠りにつきやすくなるのです。また「光」も重要です。眠りのホルモンに「メラトニン」というものがあり、周りが暗く、光が眼に入らない状態では、脳が夜だと思いメラトニンが分泌され眠くなります。逆に光が眼に入ると、脳が昼間だと思いメラトニンの分泌が抑えられ、眠気が妨げられます。夜にスマホなどをついつい長く見ていると良い眠りが損なわれますので注意が必要です。

ところで、良眠を妨げる疾患に「睡眠時無呼吸症候群」というものがあります。眠っているときに呼吸が停止したり、喉の空気の流れが弱くなったりする病気で、心臓病などのリスクになります。大きないびきや日中の眠気などの症状があるときは専門医に相談してください。

内科・循環器内科
ふるしまクリニック



診療科目／内科・循環器内科
診療時間／月・火・木・金曜日 9:00～12:30、15:00～18:00
水・土曜日 9:00～12:30
休診日／日曜、祝日
所在地／中央区姥ヶ山5-6-20
電話／025-257-7070

ふるしまクリニック 検索