

## 寒冷乾燥の冬は睡眠レベルが急降下 長引く冬不眠には「湿度＋温度」を満たす3つの「うるおい温め」が効果的

監修：RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 睡眠センター院長 白濱 龍太郎先生

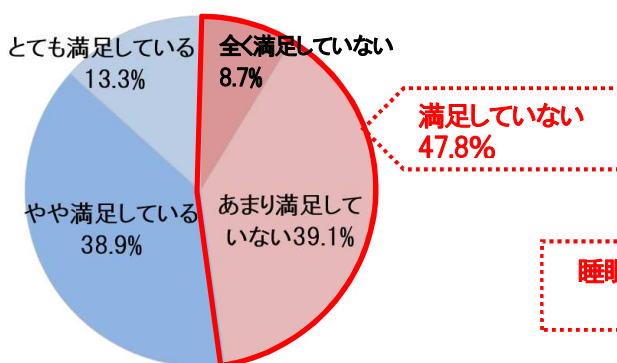
女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表：対馬ルリ子/産婦人科医）では、「冬の睡眠実態」について首都圏在住831人（20代～50代男女）を対象に意識調査を実施しました。それに伴い、冬の睡眠不調の原因と対策について、睡眠専門クリニック「RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 睡眠センター」院長で医学博士の白濱龍太郎先生にお話を伺いました。

### ◆2人に1人が冬の睡眠レベルに不満、その半数以上が鼻やのどの不調を自覚

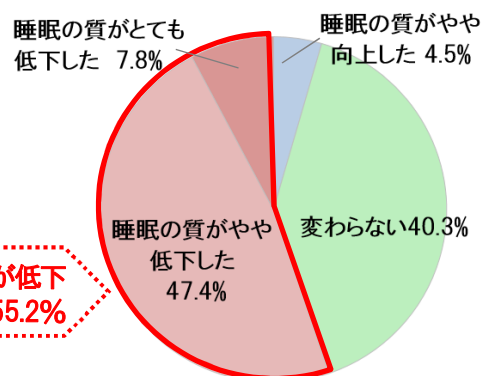
寒冷乾燥の状態が続く冬は半数近い47.8%の人が睡眠状態に不満を感じており、そのうちの55.2%の人が秋から冬になって睡眠レベルが低下したと実感しています。

また、睡眠状態に満足していない人達の約6割は、夜に鼻やのどの不調を感じていたり、冷えを感じているという実態が明らかとなりました。

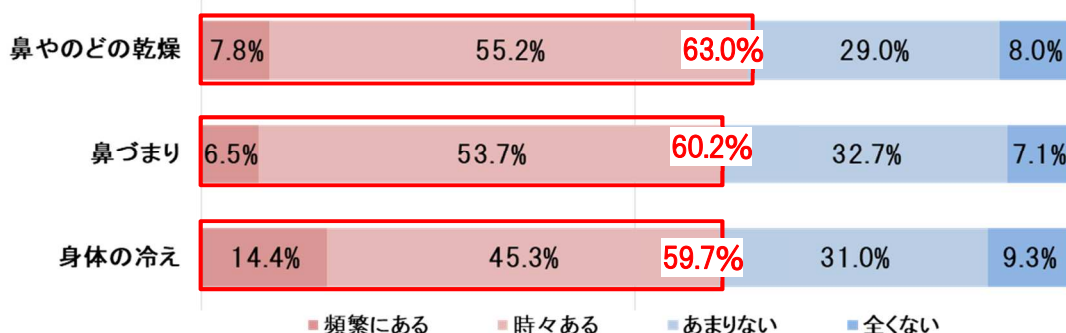
グラフ① 冬の睡眠状態への満足度(n=831)



グラフ② 秋から冬への睡眠状態の変化/睡眠不満足者(n=397)



グラフ③ 睡眠に不満を感じている人の不調(n=397)



### ◆「乾燥」「寒さ」による冬不眠は“湿度＋温度”のセットで対策を

1年の中で睡眠レベルが最も低下する季節は冬です。冬の睡眠障害の最大リスクは「乾燥」と「寒さ」ですが、昨今の住居環境は密閉性に優れているため、寒さに対するリスクはそれ程深刻ではなく、実は乾燥リスクに対する注意が必要なのです。

室内外ともに乾燥しがちな冬は風邪にもかかりやすく、鼻づまりや乾燥で鼻の粘膜の働きが弱まります。

それによって、就寝中のいびきや中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、明らかに睡眠レベルは低下してしまいます。

特に鼻づまりの時は呼吸が浅くなるため、睡眠の質の低下を招きます。また、冬は血行不良による冷えで、深部体温の調整がしづらくなるため、寝つきが悪くなり、疲れを完全にリセットできないままに翌朝を迎えてしまうこともあります。

睡眠専門医として様々な睡眠障害の症例に立ち会ってきた白濱先生は、睡眠レベルが低下する冬にこそ取り入れたい“湿度+温度”を組み合わせた3つの「うるおい温め」対策を紹介しています。

## ＜冬の睡眠リスク 乾燥・ストレス・冷えを改善する3つの対策＞

睡眠レベルアップには自律神経と深部体温が大きく影響しています。

現代人はストレス過多で過緊張の状態が多いため、常に交感神経が優位になっています。質の高い睡眠を手に入れるためには、入眠前の準備時間となるランディングタイムをつくり、副交感神経を優位にする対策をとって、スムーズな眠りにつきましょう。

ランディングタイムのスタートとなる入浴後は、ブルーライトを発するスマートフォン、PC、液晶テレビなどの使用を控えるとともに、「湿度+温度」を組み合わせた「うるおい温め」を実践してみましょう。

また、質の高い睡眠のためには寝室の明るさ(照度)の調整も重要となってきます。入眠時は寝室の照明を完全に消し、起床時間に向けて徐々に明るくなるように調整すると、翌朝すっきりと目覚めやすくなります。

### 1. 湿度+温度のセットの働きで睡眠レベルをアップ

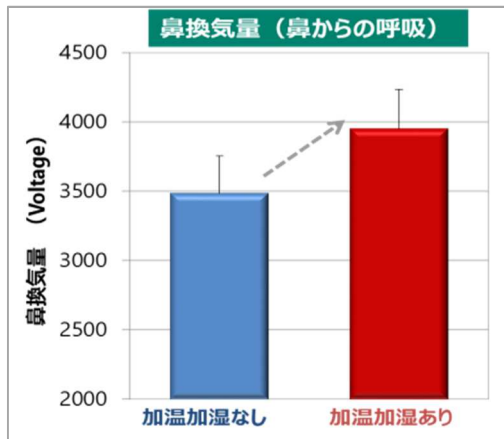
睡眠レベルを上げるには、湿度と温度をセットにして対策をとることが必要です。

就寝前に室内の加湿器や加湿マスクを使用することで、鼻やのどの乾燥を防ぐことができます。蒸しタオルを鼻の上に置いて温めるのもよいでしょう。鼻やのどを温めながら加湿することで鼻通りがよくなり、睡眠のレベルが向上します。

加湿・加温の働きで、鼻の中の線毛運動が活発化するため、風邪やインフルエンザの予防効果も期待できます。



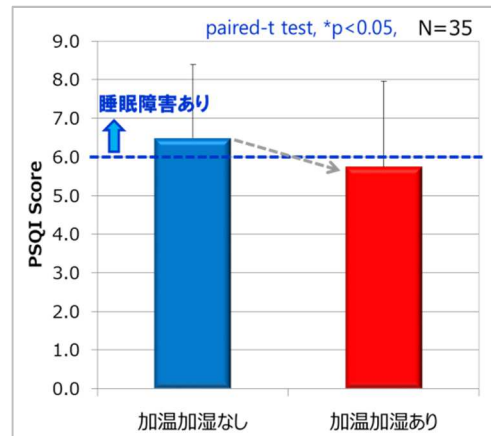
グラフ④ 蒸気吸入により鼻からの呼吸量が増加



温めた蒸気を吸入する試験用のシートを鼻から口にかけて装着し、40℃で加温・加湿したところ、加温・加湿をしていない場合に比べて鼻からの呼吸量が有意に増加しました(グラフ④)。

被験者: 男性 37 名  
20℃ 10%RH(乾燥環境)①加温加湿あり ②加温加湿なし  
データ提供: 花王

グラフ⑤ 蒸気吸入により睡眠の質が改善



就寝前に加温・加湿を行った場合、睡眠不全の症状が有意に改善しました。睡眠の質の指標であるPSQI\*において、6以上は睡眠に問題があると言われていますが、加温・加湿を行っていない場合の平均値は6.5であったのに対し、加温・加湿をおこなった場合は5.7にまで下がりました。加温・加湿により鼻通りが改善し、鼻からの深呼吸に変化したため、スムーズに呼吸できるようになり、眠りの質が改善したと推測できます。(グラフ⑤)

被験者: 20~50代男女 35名 データ提供: 花王  
\*PSQI: 睡眠時間や睡眠の質などについて尋ねる「ピッツバーグ睡眠調査票」に基づき、被験者が自覚する睡眠不全の度合いを示す指標。数値が高いほど睡眠に問題があると考えられる。

## 2. リラックス+体温コントロールでスムーズな入眠へ

目もとには自律神経の働きを切り替えるスイッチがあるため、温めると副交感神経が優位になって血管が開き、身体の末梢まで十分に血液がいきわたります。蒸しタオルで目もとを温めると、手や足の皮膚温が上がり、体の熱が外に逃げる「放熱」が促進されるため、スムーズな眠気がやってきます。リラックスには下記のように、1分間足曲げしながらの深呼吸もおすすめです。

### ① 鼻からゆっくりと息を吸い、足首を身体側に曲げる

3秒くらいかけてゆっくりと大きく息を吸い込むと同時に、足首を手前にぐっと曲げる。



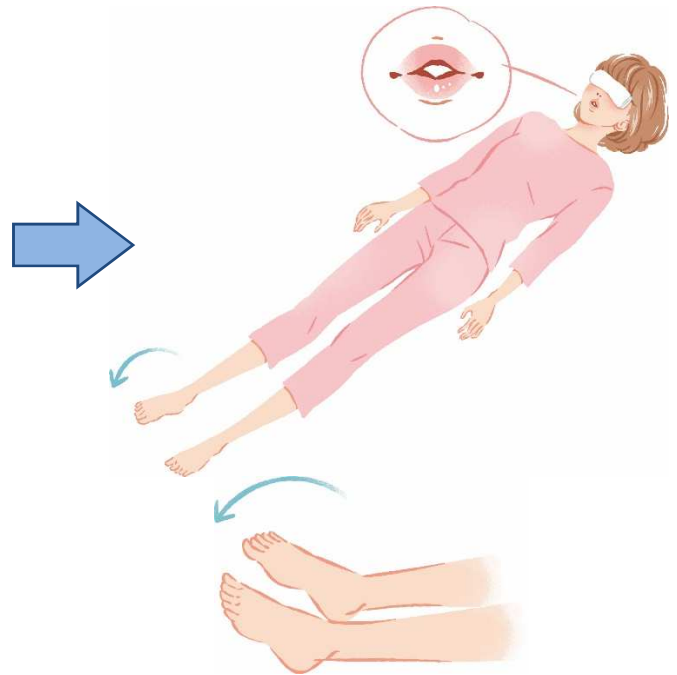
<足の動き>



ふくらはぎのコリをほぐし、足の血行をよくするための運動。足首を手前に曲げると、自然とふくらはぎに力が入る。

### ② 口からゆっくりと息を吐く

口をすぼめ、3～5秒くらいかけてゆっくりと息を吐き切り、足首を元の位置まで戻す。これを1分続けます。



ふくらはぎの力を抜くイメージで足をだらんとさせ、元の位置に戻す。足の血行をよくすることで深部体温が下がりがやすくなり、眠気を導く。

## 3. 深部体温をアップできる炭酸入浴で快眠へのランディングタイムスタート！

38～40℃のぬるめのお湯に10～20分浸かることで、血流がよくなって体が温まります。また、副交感神経が優位になり、リラックスすることができます。

さらに、炭酸ガス入りの入浴剤を使用すると、ぬるめのお湯でも短時間で温浴効果が得られます。就寝1時間から1時間30分前に入浴し、一時的に体温を上げ、手足の先から放熱して体温が下がるタイミングで就寝しましょう。

寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られ、翌朝の熟睡感を得ることができます。

監修：白濱 龍太郎 (しらはま りゅうたろう)



筑波大学卒業、東京医科歯科大学大学院統合呼吸器学修了(医学博士)。同大学睡眠制御学快眠センター等での臨床経験を生かし、総合病院等で睡眠センターの設立、運営を行ってきた。それらの経験を生かし、睡眠、呼吸の悩みを総合的に診断、治療可能な医療機関をめざし、2013年に、RESM 新横浜睡眠呼吸メディカルケアクリニックを設立。

2014年には、経済産業省海外支援プログラムに参加し、インドネシア等の医師たちへ睡眠時無呼吸症候群の教育を行った。2018年にはハーバード大学公衆衛生大学院の客員研究員として睡眠に関する先端の研究に従事。社会医学系指導医、睡眠学会専門医を有し、教育、啓発活動にも取り組んでいる。

【著書】

- 図解 睡眠時無呼吸症候群(日東書院)2019年12月【新刊】
- 見るだけでぐっすり眠れる深睡眠ブック(宝島社)
- 誰でも簡単にぐっすり眠れるようになる方法(アスコム)
- 人生が劇的に変わる睡眠法(プレジデント社)
- 図解 睡眠時無呼吸症候群を治す！最新治療と正しい知識(日東書院)
- ”ぐっすり”の練習ノート(実務教育出版)
- 9割の不眠は「夕方」の習慣で治る(SBクリエイティブ)

<調査概要>

- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：首都圏の20歳～59歳の男女831名
- 調査期間：2019年11月27日～12月2日
- 調査内容：冬の睡眠に関する意識調査

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kaoとは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<https://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発足日：2014年9月1日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子(産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)  
(50音順) 小島 美和子(管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)  
(敬称略) 川嶋 朗(統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)  
中村 格子(整形外科医、スポーツクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)  
福田 千晶(産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)  
渡邊 賀子(漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協賛：花王株式会社、パナソニック株式会社 (五十音順)
- ・Webサイト：『ウェルラボ』：<https://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日OPEN)

<本件に関するお問い合わせ先>ウーマンウェルネス研究会 事務局  
TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp