

アトピー改善に役立つ睡眠の話

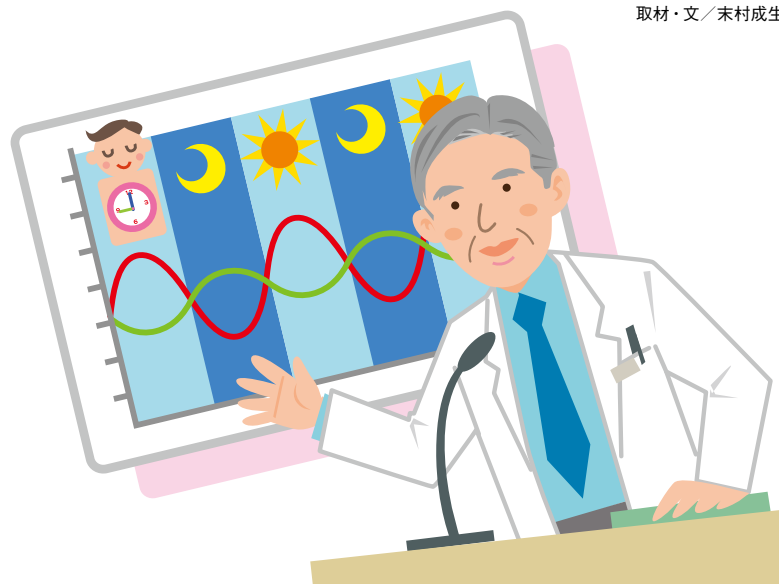
睡眠は健康の要。しっかり睡眠を確保できれば、アトピー性皮膚炎の改善にもつながります。それはわかっていますが、私たちは意外と睡眠について知らないもの。しっかり眠りたくても不眠に悩まされる方も多いはず。アトピーを改善するために知っておきたい睡眠の基礎知識を、睡眠学の内山真先生にうかがってきました。

取材・文／末村成生 イラスト／佐藤加奈子



監修 内山 真

日本大学医学部精神医学系主任教授。専門は精神神経学、睡眠学、時間生物学。1954年、神奈川県生まれ。東北大学医学部卒業。東京医科歯科大学で精神科研修医、現・国立精神・神経医療研究センター室長、部長などを経て、現職に到る。著書に「睡眠のはなし」中公新書、「睡眠の病気(別冊NHK今日の健康)」NHK出版などがある。



アトピーを治すためには、たくさん寝たほうがいいの？

標準的な睡眠時間で大丈夫

アトピー性皮膚炎だからといって睡眠時間を特に多く確保する必要はなく、健康な人の標準的な睡眠時間で十分です。標準的な睡眠時間は、年齢差や個人差はあるものの、6時間台から7時間台あたりと考えると、だいたい、睡眠時間についてはあとびナビレター8月号の「理想的な睡眠時間は？」で詳しく説明しましたが、短すぎても長すぎても高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

感染症にかかると眠気が強くなる

ところで、風邪をひいたときに、いつもより長時間ぐっすり眠れたという経験のある人は多いのではないのでしょうか？ 風邪など全身性の感染症にかかると、体がだるく眠気が強くなります。そして、いつもより

免疫機能が体を休ませている

よく眠った後に治ってきます。昔から、肺炎になってもよく眠る人は経過がよいといわれています。

これは、睡眠で体が休まることもありますが、体に備わっている免疫機能が関係しています。体を病原菌から防御する免疫の働きは血液の中の白血球が担っていますが、白血球が主に作り出すサイトカイン(細胞に情報を伝達する役割を持つタンパク質)には、睡眠物質(プロスタグランジンD2など)脳内で眠気を引き起こす作用のある物質)の働きを高めるものがあることがわかっています。

風邪などの感染症にかかると、白血球は睡眠物質の働きを高めるサイトカインを作り出して体を休めるように促しながら、病原菌と戦っているわけです。

アトピー性皮膚炎の患者さんは、ヘルペス(带状疱疹)などの感染症を併発することも多いので、その場合はいつもより眠くなりやすくなるかもしれません。

眠るときにかゆくなったり、寝汗が出るのはなぜですか？

体温を下げることで脳と体は休息する

眠るときにかゆくなったり、寝汗が出るのはなぜですか？

睡眠の役割は、脳を含めて体全体を休息させること。脳と体を休ませるための仕組みは実にシンプルで、

いて非常に不快な思いをするケースが多いものです。体内の温度は、外部に熱を逃がすことによって下がっていきます。眠くなつてぐっすりだした赤ちゃんの手をさわると、温かくなっていますよね。内部の熱を逃がすために、特に手足の甲などの血管が開くため、体の表面は逆に温かくなります。アトピー患者さんが寝入りばなにかゆみを感じやすいのは、血管を開いて熱を逃がそうとする体の働きのためなのです。

気持ちよく眠れる睡眠環境を作る

ここで認識してもらいたいことは、「寝汗は悪いものではなく、出たほうがよいもの」であるということ。たっぷり汗をかいて目が覚めると不快なものだから、とかく寝汗は患者にさ

なかなか眠れないのですが、ぐっすりいらいますか？

快眠のための3つの条件

まず、よく眠れるための3つの条件を整えておきましょう。1つめは、日中しっかりと起きて活動すること。昼間にしっかりと活動すると、夜には脳が疲れて眠くなります。次に、毎日夜の同じ時間帯に眠ること。これは、日中活動して夜は休息するという生活リズムができていくかという体内時計の問題です。最後の条件は、快適に安心して眠れる睡眠環境を作ること。

体内時計がずれると睡眠が不規則になる

起床と睡眠のリズムを司っている体内時計は、目覚め直後の太陽の光を手がかりにリセットされ、1日の時を刻んでいきます。だから、太陽光による朝のリセットが起床時にしっかりと行われないと、夜眠くなる時間が遅くなっていきます。起床と睡眠時刻が次第にずれていく

この中で、夜型の昼夜逆転した生活リズムが作られてしまうのです。体内時計がずれて睡眠時間帯が不規則になったり夜型化した状態を元にもどすには、まず朝の起床時間を一定にすることから始めます。起きる時間が規則正しくなると、体内時計のリセットが正常化するので睡眠全体が規則正しくなっていきます。

夜なかなか寝ることができずに昼夜逆転してしまつた場合も、体内時計をリセットする太陽光を手がかりとすれば、少しずつ改善することができます。朝方やつと眠れて昼間は動けないという人でも、日中はできるだけ日当たりのよい場所で過ごすなど、体が光を受ける時間帯のメリハリをできるだけつけていくことが基本です。

ちなみに体内時計を調整して

寝汗は体の温度調整によるもの

睡眠中に汗をかくのも、体の温度調整を行うためです。健康な大人は眠っている間にコップ一杯程度の寝汗をかきます。睡眠中に最も汗をかきやすいのは、眠り始めの1〜2時間。この頃は最も眠りが深くなります。寝汗をかくときは睡眠が深いので、通常は目を覚ますことはありません。しかし、暑くて寝苦しかったり、体にかゆみや痛みなどの不快症状がある場合は、目を覚ましてしまうことがあります。アトピー性皮膚炎の患者さんの場合は、かゆみで目を覚ましたらすこい寝汗をかいて

快眠のための3つの条件



れる太陽光の明るさがどれくらいのものなのか、簡単に説明しておきましょう。通常の室内照明の明るさは200〜500ルクスで、太陽光の明るさの10分の1にすぎません。曇の日でも、屋外の明るさは室内の5倍以上あるでしょう。家庭用照明程度の明るさは睡眠に大きく影響するものではなく、確実に目が覚めるほど強い人工照明となると、野球場の照明レベルと考えていいでしょう。

眠るための努力をしない

そもそも一つ、眠れなくなる原因として特に気をつけなければならぬのは、気持ちの問題です。不眠を訴える患者さんの多くは、睡眠に対して非常にナーバスで、眠れないことを心配しすぎる傾向があります。眠るための努力をしすぎると、気持ちが「眠らなければいけない」という緊張した状態になり、ますます眠れなくなるものです。

眠れないときは睡眠薬を 使ってもいいの??

最近の睡眠薬は 安全性が高い

どうしても眠れない日が続くようであれば、睡眠薬の利用を考えてもよいでしょう。最近の睡眠薬はベンゾジアゼピン受容体作動薬が主流で、

眠くないのに、「睡眠時間を確保しないといけない」と部屋を暗くして布団に入り、眠れないで横になっている時間をむやみに延ばすと、睡眠がしだいに浅くなりちよつとした刺激で目覚めやすくなるという悪循環におちいります。このような浅い睡眠が習慣になると、眠ろうと努力した割には、朝目覚めたときにはよく寝たという感覚(休息感)が得られにくくなります。

夜になってもなかなか寝付けないという人は、寝不足を心配するあまり、夜は何もせずに眠ることばかり考えてしまう傾向があります。まずはそこを改善するために、夜を楽しく過ごすことから始めましょう。眠くないのなら、少々時間が遅くなってもテレビも見ながらリラックスすることを心がけてください。そして眠くなってから床に入るようにしましょう。

睡眠薬をうまく使うポイント

ベンゾジアゼピン受容体作動薬が

寝酒は睡眠薬の代わりに なりますか??

寝酒は睡眠の質を低下させる

飲酒は、寝る前にリラックスして

体によいように作用するのか、薬をうまく活用するために知っておくための仕組みですが、ベンゾジアゼピン受容体作動薬はこの仕組みを利用し、脳の働きを抑える鎮静作用で睡眠を促します。この薬をうまく使うポイントは、不眠の症状に合わせて薬の作用時間を基準に選ぶこと。寝つきが悪い場合は、寝つくまでの間薬が効いていけばよいのだから、服用後短時間だけ効く薬を選び

かかりつけの医師に相談し、指示された用法や用量を守ることが基本です。患者の判断で薬の量を増やしたり、減らしたり、使用を中止することは避けてください。また、薬とお酒を一緒に飲むことは絶対に避けてください。ベンゾジアゼピン受容体作動薬の場合は、服用後の記憶がすっぽり抜けるほどの記憶障害が起こることがあります。薬は眠るべき適正な時間に服用し、飲んだ後は飲酒せずにすぐに床につくことが大切です。

睡眠薬は医師や薬剤師に相談しよう



必ず医師に相談し、
飲酒との併用は
避ける

睡眠薬を使う際は、夜中に目が覚めやすかったり全体的に睡眠が浅い場合は、朝方まで効く薬が必要です。薬の作用時間と不眠の症状がちがうと、効果がまるでおかなかったり、薬が効きすぎて辛い思いをすることもあります。

睡眠中のホルモン分泌が 肌にも及ぼす影響は??

夜更かしすると肌が荒れる!?

睡眠中には、生体にとって重要なホルモンが分泌されます。その一つが成長ホルモンで、最初の深い眠りのときにたくさん分泌されるので、理想的な睡眠時間帯をモデルにすれば深夜に入った頃に出ることになります。この時間だけを覚えて、10〜12時には寝ないと成長ホルモンは分泌されないと誤解している人が多いようです。また、成長ホルモンは肌荒れの回復にも関わっているとよく聞きますが、本当のところははっきりとわかっていません。

何時に寝ても 成長ホルモンは分泌される

これらの情報が入り混じって、「夜更かしすると成長ホルモンが分泌されずに肌が荒れる」という誤解が生じているようです。まず、成長ホルモンは子どもの頃に重要なホルモンで、大人になると分泌量が減り、30代後半頃からあまり出なくなりません。また、成長ホルモンははじめの深い眠りのときに分泌されるのであって、何時に寝ても同量の成長ホルモンが分泌されます。よく考えてみれば、成長ホルモンとは関係なく、

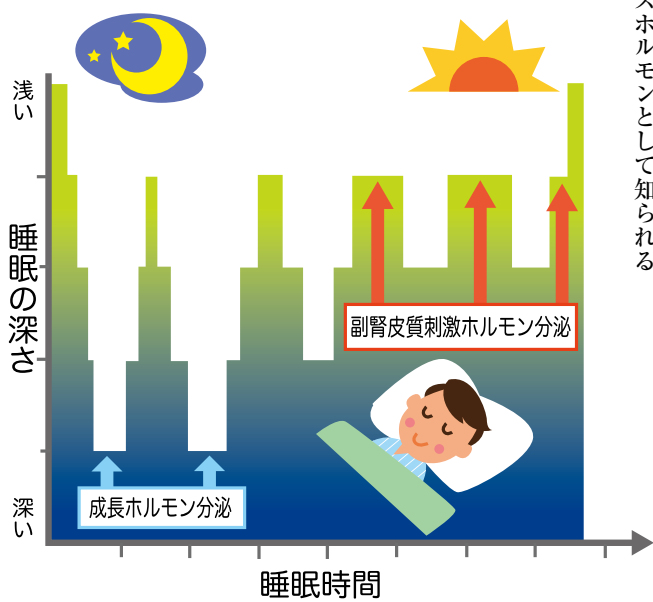
子どもの夜食には要注意

成長ホルモンに関して気をつけたことは、血液中の糖分や脂肪分が高いと分泌が抑制されること。つまり、寝る直前に夜食を食べると成長ホルモンの分泌量が減ってしまいます。だから、成長期の子どもは夜食を摂らないほうがいいでしょう。

副腎皮質ホルモンは 目覚めの前に分泌される

副腎皮質ホルモンは、朝方に分泌されると言われています。なぜ朝方かといえば、副腎皮質ホルモンには、起きる時間が近くなると血糖値を上げて体が活動できる状態にする働きがあるからです。副腎皮質ホルモンの分泌にはリズムがあって、夜寝る前が一番低くなり、朝方にピークを迎えます。副腎皮質ホルモンには過剰な免疫を抑制する働きがあるので、ホルモンの働きだけを考えれば、アトピー性皮膚炎の症状は朝の方が軽くなると考えられます。もちろん外部の環境要因など、症状が変化する要因は様々ですから一概には言えませんが、副腎皮質ホルモンには日内変動があることを覚えておくといでしょう。

睡眠とホルモン分泌の関係



ストレスホルモンとして知られる