



えぐち・なおみ 1959年、大阪市出身。機能性成分が脳や行動に及ぼす「行動神経科学」と「睡眠薬学」の研究に携わる。ソムノクエスト入社後、沖縄県や琉球大学と共にヒプノカリスエキスを開発。薬剤師。沖縄クワンソウ普及協会研究顧問。日本睡眠学会評議員  
ソムノクエスト(株) ☎098(988)1141

### 快眠Topics

### 沖縄野草4種

## ストレスや不眠を和らげる天然食材



沖縄にはストレスや不眠を和らげると言われ、煎じてお茶にしたり、シンジモンやチャンブルーにして昔から利用されてきた天然食材(以下4つ)があります。現在でも、家庭で煎じてお茶にしたり、市販の茶やサプリメントとして販売されています。

写真上から①ハブ茶(沖縄名・エビスグサ)、主な効能は不眠改善②あまちゃずる(沖縄名・ムシグサ)、主な効能はストレスやイライラ緩和③青パイア(沖縄名・マンジュウイ)、主な効能は乳酸菌発酵液中のギャバによるストレス緩和④アキノワスレグサ(沖縄名・クワンソウ)、葉エキスの主な効能は不眠改善、ストレス緩和、疲労回復。

◆参考資料および情報提供先:「健康と長寿の島々・沖縄—沖縄の健康食品の素材と薬効を探る」監修 尚 弘子(株)クロスロード、沖縄ハム総合食品(株)、沖縄クワンソウ普及協会

# 快眠生活のススメ<sup>③</sup>

執筆/ソムノクエスト代表・薬学博士 江口 直美

## あなたの眠りは何タイプ?

### 何回も眠る多相性 長く一回の単相性

眠れずに困っている方は解決の糸口として、まずご自分の本当の睡眠時間と睡眠パターンを知り、自分なりの快眠法を開発する必要があります。

毎日何時間眠れば良いのかよく質問されますが、厳密な定義はありません。現在の成人日本人は平均約7時間の睡眠を取りますが、ナポレオン皇帝やエジソンのように3時間睡眠の短眠者やアインシュタインのように10時間睡眠の長眠者もいます。早寝早起きの朝型(ヒバリ型)や宵つ張りの朝寝坊の夜型(フクロウ型)も遺伝的要因です。その他、睡眠時間や睡眠パターンは、年齢、性別、職業、習慣、環境、季節、地域、文化などに影響されるため個性に富んでいます。本当の睡眠時間は

#### 短眠者

(6時間未満の睡眠)



ナポレオン一世  
3~4時間睡眠

#### 長眠者

(9時間以上の睡眠)



エジソン  
3~4時間睡眠



アインシュタイン  
10時間以上の睡眠

出典先: (財)大阪バイオサイエンス研究所

長い睡眠である単相性睡眠に

自然に眠れて自然に気持ちよく起きる時間と言われているですが、同居中の家族一人一人の本当の睡眠時間と睡眠パターンを知るのは非常に難しいですよね。

睡眠パターンは大きく次の3種類に分類できます。脳が発達する10歳までは1日に何回も眠る多相性睡眠を示し、

なり、高齢者では再び多相性睡眠になります。子供の多相性睡眠では熟睡するノンレム睡眠が夢見るレム睡眠より多くなり、昼寝もよく取ります。成人ではノンレム睡眠が深く短くなりますが、高齢者になると深いノンレム睡眠が少なくなつて浅い睡眠が増えるため昼寝をするようになります。

### 家族みんなで 夕食&リラックス

女性の場合、思春期から更年期までの月経周期や妊娠・授乳期間での女性ホルモンの分泌変動に影響されます。詳細は後の回で説明しますが、約半数の女性が月経開始1週間前から日中に眠気を経験します。これは眠気を促す黄体ホルモンの分泌量が増えるため、月経が開始すると治まる一過性です。

季節性として、夏に短く、

秋から冬にかけて長くなりますが、沖縄のような亜熱帯地域ではシエスタ(午睡)の習慣があり、宵つ張りタイプの多い傾向になります。

夜型社会になつて一番多いのが睡眠時間の短縮で、夜間の明るい照明のもとでの勤務や勉強、深夜勤務体制、寝る直前の食事習慣、騒音や夜間照明などが要因になります。しかし、遺伝的要因のヒバリ型とフクロウ型の睡眠パターンが変化するわけではありません。両親がそれぞれヒバリ型とフクロウ型の場合、子供はどちらかのパターンに似ると臨床報告があります。中間の睡眠パターンにはならないのです。

家族ぐるみの快眠法としては一緒に夕食を取り、その後数時間、間接照明のもとでリラックスし、寝る部屋を暗く静かにして朝まで眠り、朝太陽光を浴びる習慣が理想です。ご家族でご相談ください。(毎月第3木曜日に掲載)