

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

「休み方知っていますか？ がんばり方は習うけど」

Do you know how to have a rest well despite the fact we know a lot of tips to work hard?

Chapter 01



まずは問題です。
みなさんは、毎日ぐっすり眠れていますか？

いえ、眠れていません！

「ワタシ眠れてるよ」「オレ大丈夫」というみなさんにまず言いたいのは、実は平均的に日本人は眠れていないということ。なにしろ日本の平均睡眠時間は、ニュージーランド・アメリカ・カナダなど、**世界27カ国で堂々の最下位！**記録は7時間22分。

……といっても、これがすでに驚きの数字ですよ？つまり、12時ジャストにお布団に入ったとして、朝7時22分まで寝られる。なんか贅沢じゃないですか？ちなみに首都圏の平均通勤時間は約50分。仮に9時定時ならば、起床48分後には出勤という流れ。なかなかしんどいですよね。そして、思い出していただきたいのが、この少々贅沢な「7時間22分」ですら、世界最下位だということ。

ここで伝えたいのは、「日本人が睡眠不足であること」だけではないのです。「睡眠不足」は確かにしんどい。「よし、今度の休みはしっかり寝よう」とか思いますよね？

そしてその最上級が「寝正月」。最近の睡眠不足、ではなくこの1年の睡眠不足をお正月の一発で精算しようという計画です。でも実際にはそれも無理。「睡眠不足」の蓄積は「**睡眠負債**」になり、いくら長く寝たところで睡眠不足という借金はこげつきっぱなしになるのです。

「**睡眠負債**」が返済できないとどうなるのかというと、情緒不安定でキレやすく忘れっぽく無気力な毎日を送ることになるのです。

でも大丈夫。これは、そうならないためのちょっとしたコツをお知らせするためのコーナー。たぶん、ここまで1分15秒ほどで読めます。それで、今気づいていないピンチに気づけて、これから改善できていくとなるとちょっとお得じゃないですか？

今月はここまで。みなさんが気づいていなかったであろう問題提起でおしまいです。これから1年かけて、じっくり……でもあっさりと“休み方”についてお知らせしていきます。これから何卒よろしくお願いします。

これが日本人の、**平均睡眠時間最下位**の証拠です。2018年に「OECD（経済協力開発機構）」が発表した調査結果。OECDとは、世界の人々が経済全般について協議するための国際機関で、外務省のウェブサイトによると「世界最大のシンクタンク」なのだとか。ちなみにこの調査は15歳～64歳までの平均睡眠時間。2017年に厚生労働省が行った調査では、40代男女の平均睡眠時間で最も多いのは「6時間以下」だそう。この数字にはリアリティありますね。

○○○ Sleep hours ranking ○○○

エストニア	8時間50分
トルコ	8時間49分
ニュージーランド	8時間46分
アメリカ	8時間45分
カナダ	8時間40分

日本 ■ 7時間22分 ※1
世界27カ国で堂々の最下位！



●「睡眠不足」の蓄積は「睡眠負債」に

ごくまれに、毎日絶好調で目覚めて出勤する人もいますが、ほぼほぼすべての人が「眠いなあ」と思いながら起き、毎日の仕事に立ち向かっているはず。そうした自覚が伴うのが、いわゆる「睡眠不足」。毎日「寝つきが悪い」「眠れない」「寝ても途中で目が覚める」。こんな状態を普通だと思ってしまう。そして週末に「寝だめ」をして復活したつもりになる。でもこれ、誤解なのです。どれだけ長く眠っても、睡眠の質を上げていかなければ、「睡眠負債」は蓄積していくばかり！結果、**生活習慣病のリスク**がどんどん高まります。ではどうすればいいのか？

●情緒不安定でキレやすく忘れっぽく無気力になる

人間にとって睡眠は欠かせない営み。大事な役割は疲労回復。毎日のお仕事などで身体にたまった疲れをリセットするのはもちろんのこと、「**脳疲労**」を回復してこそ、真に質の高い眠りといえるのです。

みなさんおそらく「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という“用語”は聞いたことがありますよね？「**脳疲労**」の回復にとって重要なのは、眠りに落ちて最初のほうに多く訪れる「ノンレム睡眠」。1日過ごしてイヤでも脳にこびりついてしまった記憶のうち、不要なものはここで消去されます。入眠後約90分の勝負。

この時間は、睡眠のメカニズムを語る際、「**黄金の90分**」と呼ばれます。つまり、いかにスムーズに眠りに落ち、ノンレム睡眠に到達するかが勝負。なお、その後、定期的に訪れるレム睡眠は、脳に記憶を固定してくれる工程。このサイクルがうまく回らなければ、人は、**情緒不安定でキレやすく忘れっぽくボーッと**になってしまうのです。

ならばどうすれば「**黄金の90分**」を迎えることができるのか。少なく見積もっても、朝イチから必要な工程は8個。なので、それらもおいおい知っていくこととしましょう。



※1 出典：OECD（経済協力開発機構）調査結果による図表を参照にグラフ化したものです

●掲載されている情報は2020年10月現在に情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズTOKYO株式会社
 青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
 ●編集：株式会社ナンバーテン
 ●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
 ●デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

「いい夫婦の睡眠スタイル。目覚めた時に実感する幸せ。」

Better sleeping
habits for couples,
to wake up happily.

Chapter
02

正しく質の良い「眠り」について知るコーナーの第2回。テーマはカップル、早速問題です。

「みなさんは、カップルで一緒に眠っていますか？」

唐突ですみません。でも、11月は、まさにカップルのための月だからです！

10月のハロウィンと12月のクリスマスにはさまれ、非常に地味な印象ですが、11月には「いい夫婦の日」があるのです！11=いい。22=ふうふ。の日。ええ、完全にダジャレです。

ですが、意外と歴史も意味もある記念日なのです。始まったのは、1988年。通商産業省管轄の、公道経済成長後の日本国民の余暇の過ごし方をテーマとしたシンクタンク「財団法人余暇開発センター」（現・日本生産性本部）の提唱によるものでした。

いい夫婦の日は、公式ホームページによると、「日本中の夫婦やカップルに一層素敵な関係を築いてもらい、普段伝えられない想いを伝えるための機会」として提唱されています。パートナーとの眠り方を、改めて考え直すにもいい機会といえますよね。

実は、**カップルでも一緒に眠らないほうがいいのです。**なにしろ睡眠スタイルは人の数だけ存在します。

たとえば、寝る姿勢は人によっていろいろ。

「うつ伏せが好き」「右下で眠る！」なんて好みはあるでしょうが、それはあくまで入眠時。睡眠中の無意識下での両手足の動きまでは、誰も責任は持てません。ふたり一緒に寝ていると、寝返りや寝相の変化で、相手に思わぬダメージを与える可能性があります。なので、理想をいうと**ダブルベッドはNG。**

夫婦の寝室はダブルベッドというお宅も少なくないでしょう。若いカップルのお部屋は、セミダブルのマットレスでふたりで、というケースもあるかもしれません。もちろん物件の事情にはよるのですが、あくまでも理想的な睡眠環境のことをいうならば、ダブルベッド（おんなじお布団）は避けるようにしましょう。

さらに理想をいうなら、夫婦の寝室は別々で。睡眠スタイルとは、眠る環境すべてのことを指します。今回フィーチャーしている寝姿勢はもちろん、寝室の温度、明るさ、寝具の固さ・柔らかさ、シーツや毛布の肌触り…。睡眠の質を大前提にするならば、カップルそれぞれが理想的な環境の寝室をセッティングして眠るのが最適です。

● 寝る姿勢は人によっていろいろ。

アメリカの心理療法士、ショーン・スティーブソン^{※1}によると人の寝姿勢は大まかに次の6つのタイプに分類されるといいます。質の良い睡眠を取るための理想は「仰向け」。というのも、普段立って生活している時の状態を、そのまま横にしたものだから。寝返りをスムーズに行うことで、脳への血流やリンパの流れを促進し、歪んだ背骨を調整、ゆったりとした呼吸ができるのです。真逆の姿勢「うつ伏せ」は、「仰向け」の効能がすべてマイナスに働くので、要注意。と、いかに理想の寝姿勢の話をして、隣にもうひとり眠っているのは、どう考えても自由度に欠けますよね？ 仮にふたりとも「切望」や「ヒトデ」のポーズなら、間違いなくぶつかるでしょうし、相手に干渉しないことを意識するうちに寝姿勢が変わってしまうのも不健全。ともあれ、一度ご自身の寝姿勢をチェックしてみるのも重要かもしれません。



● ダブルベッドNG。その3つの理由。

まずは「スペース狭い問題」。日本の標準的なダブルベッドの幅は約 140cm。ふたりで分け合うと 1人あたりのスペースの幅は約 70cm。これだと寝返りがスムーズにできず、睡眠の質がキープできなくなるのです。そして「生活のリズム問題」。カップルでも生活のリズムは異なります。仮に幅広な寝具でも、睡眠中に隣に入ってこられると気になるもの。眠りはきつと妨げられます。

最後に「寝心地の問題」。寝具の寝心地の好みは人それぞれ。たとえば、半分硬くて半分柔らかいダブルベッドなどほぼ皆無、シングルふたつにすれば問題即解決です。お部屋事情はあると思いますが、**なんとかシングル×2を確保**。それが質の良い眠りへの近道です。

● 夫婦の寝室は別々で。

“ベテランのカップル”は、一定数が別々の寝室で眠っています。とくに「質の良い睡眠」を意識した結果というわけではないかもしれませんが、それはある意味、質の良い眠りの実践においては健全なこと。夫婦それぞれが自身の睡眠スタイルを追及した結果そうなったともいえます。そういう意味では、逆に**ラブラブなカップルほど要注意**かもしれません。黙って我慢しているのは睡眠にも、二人の関係性にもよくありません。

それぞれの睡眠へのこだわりやクセなどを理解し合い「愛情と思いやりをもって眠る」。一緒に眠っている方も、別々の方も、ぜひともこの機会にふたりで眠りについて語り合ってみてはいかがでしょうか？



※1 出典：ショーン・スティーブソン著「SLEEP 最高の脳と体をつくる睡眠の技術」

●掲載されている情報は2020年11月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
03

「睡眠を制するものは駅伝を制する！」

今回のテーマは「睡眠とスポーツのパフォーマンス」について。

年も押し迫ってまいりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

さてこの時期になると「アレ」が気になりますね！毎年、わたしたちを引きつけて放さないオバケ番組。そう！「NHK紅白歌合戦」…ではなく「もうひとつ」のほうです。そう！お正月の風物詩・箱根駅伝！正式には「東京箱根間往復大学駅伝競走」。2019年まで、17年連続で年間高世帯視聴率番組30にランクインし続けています。

本当のエピソードですが、家族からの年始のバカンスの誘いを「箱根駅伝をテレビで観たいから」という理由で断った後期高齢者（78歳・女性）も存在します。このように、多くのみなさんが夢中になるこのレースで、4連覇を含む5回の総合優勝を達成し、2021年にも連覇がかかるのが青山学院大学。

なんと、このチームを率いる**原晋監督**より、睡眠の大切さに関してコメントをいただきました！

A sleep master is an Ekiden master!

「いくらハードなトレーニングができたとしても、やはり壊れてしまったらそれは意味がない。そのためにも**故障させない、逆に故障しない状態をつくりながら良いトレーニングをする**というのが強くなる最善の策。本物のトレーニングを我々は持っています。そこに本物のケアをする習慣をつけています。伸びないわけがないですよね」

ハードなトレーニングに対して、本物のケア。なかでも「最大のポイント」として挙げるのが**「睡眠を取ることです。それも本物の睡眠を取ること」**。本物…すなわち適切な睡眠は、スポーツのパフォーマンス向上とは切っても切れない要素。今回は、この分野の研究の第一人者である早稲田大学スポーツ科学学術院准教授の西多昌規先生からも、アスリートにとって睡眠がいかに大切か、というお話を聞いています。

ひとつは**「睡眠が6時間を切るとパフォーマンスが下がる」**ということ。そして、米・スタンフォード大学のバスケットボール部で行われた実験「每晚10時間睡眠40日間連続チャレンジ」で、選手たちのパフォーマンスが上がったジャンルとは!? アスリートに限らず睡眠はきちんととったほうがよいのですが、必ずしも長く眠ればよいというわけではないのが面白いところ！



「睡眠が6時間を切ると

パフォーマンスが下がる」

● 箱根駅伝5回優勝！青山学院大学・原晋監督は「本物の睡眠を取る」

原監督がいうには、駅伝を戦ううえで強化すべきポイントは3つあるのだそう。

最大
ポイント!

①本物のトレーニングをすること ②本物の食事をとること ③本物の睡眠をとること。

①はもちろん監督の領分。②は寮母である監督の奥様・美穂さんがプロの栄養士の協力を得ながら実施。そして、当コーナー的には圧倒的に③なのです。頼りにしているのは寝具。原監督は「高反発マットレス」を選んでいるのだそう。睡眠時に重要な要素は寝返り。人間は寝返りを打つことで血液やリンパ液を体中に巡らせ、一部分だけに体重がかかったり体温が上昇し過ぎたりすることを防いでくれるのです。カラダがマットレスに密着しないので通気性も抜群。ぜひとも寝具選びの参考にしたいところ。

● IOC 推奨は9時間30分!? 眠らないアスリートはどうなる？

早稲田大学・西多准教授によると「スポーツは体を壊す行為なので、健康面のことだけを考えるならやらないほうがいい」と笑う。「血圧も心拍数も上がるし筋肉も壊れます。その後に適切な疲労回復のプロセスを経ることで、前以上のパワーを得てより健康になる仕組みなのです」肉体の健康だけでなく、眠ることで技術もきちんと記憶できるようになるそう。

逆に眠らないと、肉体が疲労するまでの時間が10~30% 早くなり、心肺機能が低下し、筋力のピークや筋力を維持する力が下がり、乳酸が溜まりやすくなり…と、悪いことだらけ。そのためIOC(国際オリンピック委員会)は若年層のアスリートに8時間30分~9時間30分の睡眠時間を推奨しているのだとか。

● スタンフォード大バスケ部の10時間睡眠実験からわかったこと

適切な睡眠習慣がスポーツパフォーマンスにどのような影響を与えるかを検証するため、米・スタンフォード大学のウィリアム・C・デメント教授が同大バスケットボールチームを対象に行った実験が有名です。選手10名に、40日間にわたって毎晩10時間ベッドに入ってもらい、日中のパフォーマンスの変化を調査。

実験開始4週間後よりデータを測定したところ…
コート反復282フィート走のタイムは0.7秒短縮され、フリースローは0.9本、3ポイントシュートは1.4本も多く入るといった結果に。

「長時間眠るとパフォーマンスが上がる」という意味ではありません。西多先生によると、実は、睡眠延長によって本来持っている能力を出せるようになったとのこと。つまり、普段から睡眠時間が足りていなくて、それを充足させるのに、毎日10時間少なくとも4週間の継続的な睡眠延長が必要だったのです。アスリートに限ったことではなく、普段の睡眠不足・睡眠負債をチャラにするにはこれだけの時間がかかるということなのです。



●取材協力：早稲田大学スポーツ科学学術院准教授 西多昌規 / 青山学院大学 陸上競技部監督(長距離ブロック)原晋
●掲載されている情報は2020年12月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

「春。花粉症のあなたにぐっすり睡眠環境を提案します」

実はもう“春”。しかも3週間が経過しています…暦の上では、今年、124年ぶりに2月2日に節分が訪れました。この「節分」とは「季節を分ける」という意味。翌3日が立春、この日から春が始まったのです。そんなわけで今回のテーマは、「花粉症と睡眠について」。

Hay fever
matters
to you all.

花粉症は「みんなの問題」

症状のある方は、毎年、注射したり薬を飲んだりきちんと準備をされることでしょう。それはありきでそのうえで、花粉症を悪化させないための新たな武器として、ぜひぜひ睡眠環境の整備を提案します。

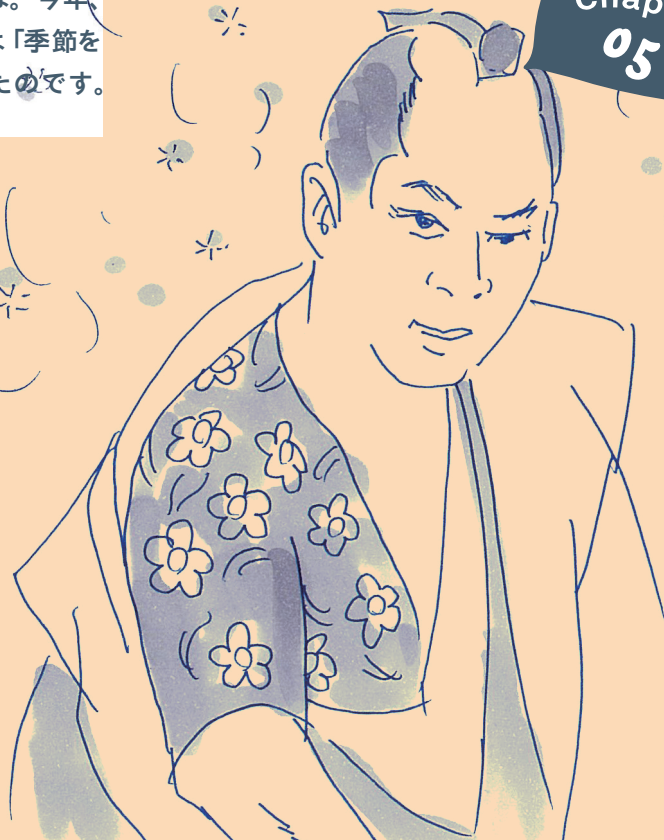
いま花粉症じゃない方も関係なくないのです。それをお知らせするために、まず、花粉症とはなにか、簡単にひもといてみましょう。

体内にアレルゲン(花粉)が入ると、身体はそれらを排除しようと「抗体」を作ります。抗体は花粉を浴びるたびに作り続けられ、やがて十分な量が揃う。そこでまた同じ花粉が入ってくると、涙や鼻水やくしゃみで体内から追い出す。これが花粉症です。体内の異物を追い出すのは生物の真っ当な防御反応なのですが、それが過剰に働いてしまうのがアレルギー反応。また、抗体が十分に完成するには人によって差があり、数年の場合も数十年かかる場合もあるのです。そのため、去年まで全くなんの症状もなかった人が、今年、電撃的に花粉症デビューするケースだって珍しくはないのです。

つまり、**花粉症は「みんなの問題」**。2016年度に東京都が行なった調査によると、スギ花粉症の推定有病率は49.8%（環境省・花粉症環境保健マニュアル2019より）。前回調査が行われた10年前より約20ポイントも増加。背景としては、飛散する花粉量の増加が大きいという説がありますが、今後さらに花粉症の人々は増加の一途をたどる可能性も低くありません。そして花粉症、日常生活と密接に関係。免疫力が下がったり、ストレスが蓄積するときにめんに悪化。涙ダラダラ鼻ズルズルになると、今度はなかなか眠れず、さらに免疫力低下&ストレス増加&さらに症状悪化。そうならないように、睡眠の面から取り組もうというのが、今回のご提案。

まず**「寝室は神聖にして侵すべからず」**。とにかく花粉を持ち込まないようにすること。勝負は家を出るときから始まっています。そして**「お布団は絶対干しちゃダメ！」**。ならば、どんなケアをするべきか、どんな寝具を選ぶべきか。最後に謎の**「眠りを変える！ あいうべ体操」**。では具体的に見ていきましょう。

Chapter
05



「勝負は、朝から始まっています。」

● 寝室は神聖にして侵すべからず

とにかく寝室に花粉を持ち込まない、ということ。勝負は、朝から始まっています。コーディネートは「花粉の付きにくさ」。ウールの、しかも毛足の長いコートやジャケットは避け、ナイロンや化学繊維のツルツ、シャリとした素材感のを選んで。帰宅後、アウターは玄関ではたいて花粉を落としてハンガーに。シャツやカットソーなどのインナーは洗濯カゴ直行。花粉は顔にもたっぷり付いているので、手指洗浄とあわせて顔もキレイに洗ってしましましょう。このあたりコロナ禍のニューノーマルにもフィットしたルーティーンですので、流れで全部いけちゃいそうです。そして



眠る1時間ほど前から寝室の空気清浄機をスイッチオン! 想定しうる限り最大限に花粉を寝室からシャットアウトしたら、パジャマは綿100パーセント、シルク、リネンなど「天然素材」をセレクト。というのは、質の良い睡眠に欠かせない、深部体温を低めに保ってくれるから。天然素材は体の湿気を吸って逃がしてくれる「吸放湿性」に優れているのです。

● 布団は干しちゃダメ

そうはいつでも完璧は望めません。部屋の換気は欠かせないし、どこかしら花粉は入り込み、寝具にも付着してしまふ。そんな時でも「布団は干しちゃダメ!」。なぜなら、この時期飛散しまくっている花粉をバッチリ溜め込んでしまうから。あわせて（これは花粉とは関係ないですが）、適度にポカポカするお布団のなかはダニが繁殖するのに最適な環境に。干さないかわりに、布団乾燥機を。おうちにないみなさんは、近所のコインランドリーで乾燥機にかけろ。さらに日々、掃除機をかければダニも花粉もハウスダストも防げます。布団専用でなく、普通の掃除機でオッケーです。

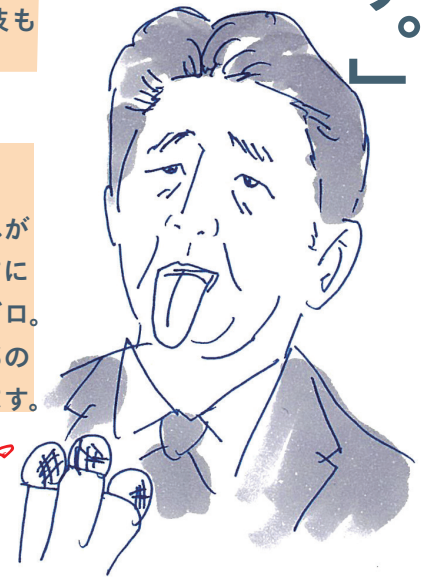
また最近では「洗える」にも注目。人口羽毛の洗える掛け布団や、アスリートが愛用する、中材まで洗えてしまう3次元構造のファイバー製マットレスなど、選択肢も広がっているのでぜひチェックしてください。

● 眠りを変える! あいうべ体操

鼻づまりは花粉症の症状の代名詞のひとつ。いきおい口呼吸になりがちです。これによろしくない。鼻にはアレルギー物質や細菌をキャッチするフィルターと、気管や肺に取り込む空気を粘膜が加湿する機能があります。口呼吸の場合、それらの機能はゼロ。良くない成分たっぷりの乾いた空気が喉から肺を直撃。花粉症の悪化に加え、風邪のリスクも高まります。そこで、自然と鼻呼吸ができるようになるエクササイズをご紹介します。

それが「あいうべ体操」だ!

鼻が詰まっているとなかなか苦しいですが、お風呂ならば比較的楽にできます。口呼吸問題の第一人者である内科医の今井一彰先生の考案によるもの。詳しくは、リンクをチェックしてください。



Q <https://mirai-iryuu.com/aiube/>

●掲載されている情報は2021年2月現在までに情報収集したもので構成しています

- 監修元：ライズTOKYO株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
- 編集：株式会社ナンバーテン
- テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
- デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
04

「高橋尚子は眠りながら動く!？」

今まさに、冬のマラソンシーズン真っ只中！例年、大規模な市民マラソンを中心に数多くレースが開催されるのがこの時期。今年はいろいろあってなかなか大会参加もままならないかもしれませんが、ワクワクを抑えきれない方も少なくないのではないのでしょうか。そして一方、今まさに、冬将軍真っ只中！各地で観測史上最大の降雪量を記録し、今年の冬も凶悪な牙を剥いて私たちに襲いかかってきます。冬場にも実は「冬バテ」なる症状があって、夏場と変わらず、いえむしろ夏場以上に疲労回復に務める必要があるのです。



ライズ 製品
開発アドバイザー
高橋尚子さん

Naoko Takahashi is a legend of marathon.

「スポーツ睡眠こそ真の疲労回復の秘訣」

Do you turn and toss at night?

そんなわけで今回お届けするのは「マラソン×疲労回復」の“二題噺”。語っていただくのは、このテーマに史上最適なスペシャルゲスト！日本女子マラソン界のレジェンド・高橋尚子さんです。

1972年、岐阜県に生まれ、中学時代から陸上競技をスタート。大阪学院大学卒業後、実業団で小出義雄監督に師事。1997年にマラソンデビューし、翌年、名古屋国際女子マラソンで初優勝すると、その後マラソン6連勝。そして2000年、シドニー五輪で日本女子初の金メダルを獲得し、国民栄誉賞を受賞。2001年のベルリンマラソンでは2時間19分46秒の世界記録(当時)を樹立。2008年の引退後以降は、キャスター・解説者として活躍中。

…と、アスリートとして超一流の経歴を持つ“Qちゃん”ですが、実は、「休むこと」にかけても超一流だったのです。現役中から、**ハードなトレーニングと良質な睡眠を両立**することにこだわっていたから。圧倒的な練習量で知られる小出監督による指導は、睡眠の質を良くすることでの疲労回復とセットで行われていて、そこで高橋さんも睡眠を意識することになったのだそう。そしてQちゃん自身がなにより重要視することになったのは、寝具マットレスの選び方。眠っているあいだは、自ら意識して疲労回復に務めることなどできません。だって眠っているんだもの！だからこそ、**眠っているだけできちんと疲れをとってくれるマットレスが重要なのです**。まるで、**ランニングシューズのようにマットレスを選ぶ**のです。

そんなQちゃんのマットレスの眠りながら自然に動ける高反発！という特徴も併せてご紹介。普段走っている人も、冬の寒さに疲れがなかなか抜けない人も、参考にさせていただければと思います。あ、もちろん、新年だから寝具をリニューアルしようかな？みたいな軽いモチベーションでもぜひぜひ。

● ハードなトレーニングと良質な睡眠を両立

高橋尚子さんは現役時代、1日平均40km、多い時は80kmを走っていたそう。しかも本番レースの前は練習を抑えめにし、直前の3カ月で40kmを3、4本程度走るのが一般的なのに、小出監督のメニューでは、30kmを30本以上、40kmを12本走することを求められたといいます。とにかく超ハード。でもそれとセットになっていたのが「睡眠」なのでした。睡眠を重視する姿勢を教えてくれたのは、小出監督。「監督が選手のために寮の備品をすべて揃えるなかで、いちばん時間をかけて選んだのが寝具マットレスでした。睡眠は食事や休養と比較して、やるのが限られてきます。そのため良い睡眠をとろうとしても、コントロールするのはなかなか難しい。監督が様々なマットの硬さをチェックしている姿を見て、ただ眠るだけじゃなくて、睡眠の質を高めることがこんなに重要なのかと驚きました」

● ランニングシューズのように寝具マットレスを選ぶ

「当たり前のことですけど、身体って人それぞれですよ。筋肉質な人もいれば、すごくスリムな人も。寝具マットは身体を支えるものですから、体つきや体重によって合うタイプが全然違うんです。だから私は**実際に試して、**

その中から自分に合うものを選ぶことをお勧めします」寝具は単なる“家具”ではありません。睡眠は人生の1/3の時間を占める重要な要素。その時間を過ごすための、大切な場所であり道具である。高橋さんは寝具マットレスを仕事の道具にたとえます。「ランニングシューズを選ぶとき、たくさんの種類のなかから、自分の足や走りの目的に合わせて機能を選ぶのはもちろん、履き心地にもこだわって、“これ”という一足を決めますよね。寝具マットレスも同じこと。ただなんとなく家にあるベッドで眠るのではなく、1日の約3分の1の時間を過ごす大切な場所として、自分に合ったものを選ぶべきなんです」

● 眠りながら自然に動ける高反発！

いま、高橋尚子さんが選んでいるマットレスは高反発。「柔らかく包み込まれるようなマットレスは、寝た瞬間は気持ちがいいんですけど、長時間横になっていると腰や身体に負担がかかるんです」

高橋さんが注目しているのは、「高反発」かつ「体圧の均一分散機能」

高反発マットレスは高い反発力を持ち、身体の一部が沈み込むことなく、立ち姿勢に近い自然な寝姿勢をキープしやすくなります。睡眠中も自然にスムーズに寝返りをうつことができるので、それが血液やリンパ液の循環を促し、コンディションの調整につながるのです。ハードなトレーニングときっちりとした回復を繰り返し、世界の頂点に立った高橋尚子さんをして「睡眠の質が全然違います。すごくお勧めです」と太鼓判を押させる高反発マットレス。一度試してみても損はないかもしれません。



● 協力：ARS,INC.

● 掲載されている情報は2021年1月現在までに情報収集したもので構成しています

● 監修元：ライズTOKYO株式会社

青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>

● 編集：株式会社ナンバーテン

● テキスト：有限会社スチーム 武田篤典

● デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

「だってそもそも私たち、眠育を受けてきていないのだもの。」

新年「度」あけましておめでとうございます！
元旦に立てた「1年の計」のフィジビリティ
の低下に頭を悩まされる春。でもみなさん、
大丈夫です！ 私たちの新しい年は、入学・
進学・進級、入社・人事異動などが待ち
構えるこの季節から始まるのです。

Sleep grows up
adult
child well.

Chapter
06

今月のテーマは「眠育」。

これはいわば「食育」の「睡眠バージョン」。
子どもたちに正しい睡眠について教え、質
の良い睡眠をきちんと取れるように育てて
いくこと。なのですが、睡眠って実際、食
ほども顧みられていませんよね？ いざ
「眠育」といわれても「早く寝なさい」とか
「今日はお休みだからたまにはゆっくり寝かせてあげる
か」程度のことしか思いつかない。だってそもそも私
たち、眠育を受けてきていないのだもの。この季節に
眠育をおすすめするのは、子どもたちのためだけでなく、
大人たちのためでもあります。

正しい睡眠習慣って、文字どおり一朝一夕には得られ
ないもの。たとえば慢性的な睡眠不足は、休日の寝だめ
では解消できません。コンディションを取り戻すには、毎
日適切な睡眠時間を確保して、何週間も何カ月も要する。
だから、そもそも子どもたちにそうした生活習慣にさせ
ないため、そしてもはやすでにそうした生活習慣を確立
してしまっている大人たちは改めて見直すため、みんな
で眠育を実践するのはとても大事なことなのです。

実際、幼い子どもたちへの眠育はほとんどなされてい
ない模様。ある調査で、生活習慣やごはんの食べ方に関し
てきちんと教えながらも睡眠は軽視されている、という
結果が出ています。それをまず正していきましょう。そ
して、同時に子どもたちをきちんと説得し、できれば自
ら眠るようになるための材料として、ちゃんと眠るとど
んないいことがあるかをしっかりと教えてあげる。

眠



最後に、学校に通う子を持つお母さん、お父さんにとって
何より気になるのは「お勉強」のこと。眠育は何も心身の
健康や社会的な生活態度にだけ言及したスタンスではあり
ません。適切に眠るほど、学力も上がっていくのです。その
あたりも踏まえて、睡眠の大切さをどんな風に子どもたち
に伝えていくのか。繰り返しになりますが、これ、子ども
たちだけのお話ではありません。私たち大人もちゃんと
できているかどうか。右ページに進まれたら、わが身を振
り返ってみてください。

● 子どもたちへの眠育はほとんどなされていない

2018年に実施された未就学児 888人の親御さんに対して「子どもにどんな生活習慣をきちんと確立させているか」という、ある調査があります。結果の一部を抜粋してみましょう。もっともできていたのが、「歯を磨く」で 31.1%、ついで「お風呂に入る」が 28.6%、「手を洗う」「おはよう・おやすみを言う」「パジャマを着る・脱ぐ」「ありがとう・ごめんなさいを言う」が軒並み 26% 以上。「手を洗う」に関しては、2020年の調査ならば、もっとポイントは高くなってははず。まあそれはさておき。一方で睡眠に関する習慣については「決まった時間に寝る」が 18.9%、「暗い部屋で寝る」が 12.9%、「健康な生活リズム（遊び・食事・睡眠）」が 11%、「自分で起きる」が 7% しかできていないという、ちょっと残念な結果に。これらはすべて質の良い睡眠のために大切な要素。でも、もちろん“子どもたち限定”というわけではなく、全人類共通。大人のみなさん、ちなみに達成できている自信はありますか？



● ちゃんと眠るとどんないいことがあるの？

ゲームやテレビや漫画に興じる子どもたちに言う「早く寝なさい」。大人のみなさん、言ったことも言われたこともありますよね？これが実は眠育的には注意すべき案件なのです。というのも、**子どもたちが「睡眠」を「楽しいことをやめなきゃいけないもの」と思い込む恐れがあるから**。だから、何時間眠るかを決め、そこからお布団に入る時間を決めておく。「寝なきゃダメ」ではなく、「眠るとこんないいことがあるんだよ」をちゃんと子どもたちに説明しましょう。たとえば「成長ホルモンというものが出て背が大きくなれるんだよ」「成長ホルモンがお肌を修復して美人になるんだよ」。入眠後 90 分経過してから、なんて細かいことを言う必要はありません。あと、「起きている間に習ったことがきちんと身につくんだよ」などなど。ちゃんと眠るとこんないいことがあるんですよ。大人のみなさんもわかりましたか？

● 適切に眠るほど、学力も上がっていく

そして眠育が直撃するのは、「お勉強」。乳幼児期から小学校時代でも睡眠不足になると、学習・記憶力低下の可能性が指摘されています。他にも情緒不安定、無気力、発達の遅れにつながる恐れも。一説によると適正睡眠時間は 10 代前半では 9 時間、後半でも 8 時間、大人だと 6 時間 30 分～7 時間 30 分、高齢者は 6 時間といわれています。幼いころはしっかり眠らせてあげて間違いありません。その「適正」が年を重ねるごとに少しずつ削られていきます。試験勉強や受験などの必要に迫られて、「寝ずに頑張る」ことが普通になっていきがちなのですが、それは結果的に「頑張れていない」ことになるのです。必要な睡眠時間が得られなくなると、どんどん睡眠不足が重なり、**ベストなパフォーマンスが出せなくなります**。勉強はもちろん、スポーツの技術などに関しても同様。睡眠のあいだに成長ホルモンが分泌され、傷ついた細胞を修復。同時に脳がその日にインプットした情報を整理し、記憶として定着。寝ずに頑張れば、睡眠が十分機能を果たせなくなります。なので、できるだけお子さんはきちんと寝させましょう。そしてあなた自身も寝ましょう。どうしても眠る時間が得られなかったり、眠くてしかたがない時には、無理して勉強するよりも **10 分程度昼寝・うたた寝が効果的**。仕事も同様。寝るほど効率は上がるのです。



●掲載されている情報は2021年3月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
07

Conditioning and Sleep.

「寝る子は育つ!？」

桑田真澄の睡眠コンディショニング論

さて突然ですが、今回は、読売巨人軍1軍投手チーフコーチ補佐・桑田真澄さんが登場！今年、15年ぶりにジャイアンツのユニフォームに袖を通した桑田さん。その現場復帰のニュースは、今年のプロ野球界の大きな話題となりました。「しばらく自分でスケジュールを組んで個人で活動してきたので、久しぶりに団体生活に戻って、“昔はこんな生活だったな”って日々実感しています。勝負の世界に戻ってきたことで、良い意味でプレッシャーを感じる毎日を送っています」と、力の入る桑田さんに伺うのは

「コンディショニングと睡眠」

なぜなら桑田さん、ずっとコンディショニングの重要性を自覚し、実践してきたから。体格で勝るライバルたちに追いつき、勝ち抜くためには、グラウンドでの野球の練習はもちろん、それ以外の日常をどう過ごすかが重要だと考えてきました。とりわけ睡眠は重視し、子どものころからしっかり眠ってきたのだといいます。

桑田さんのプロ野球選手としての現役生活は21年。1986年から2006年までジャイアンツで活躍。途中、右ひじ手術とリハビリにおおよそ2シーズンを費やしましたが、見事に再起し、通算173勝を記録。2007年、現役最後の年にはマイナー契約から挑戦したアメリカで、メジャーリーグ、ピッツバーグ・パイレーツでの登板を実現。39歳での引退のギリギリまで、まさにプロのピッチャーとしてのコンディションを維持し続けたのです。

引退後は解説者・評論家として活動しながら、指導者としての研鑽も行ってきました。早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程で学び、その後、東京大学の硬式野球部の特別コーチにも就任。子どもたちに向けての野球教室なども定期的に主宰し、さまざまな世代のみなさんに、自身の経験と研究に基づく成果を伝え、満を辞して今年、ジャイアンツにプロの指導者として復帰した次第。「理想の指導者とは、言葉で伝え、データでも説明し、さらに自分の経験と実績を見せてあげられる人」という桑田さんのお話は、「中1から自分でスケジュール管理」、そして「眠りによるコンディショニングで極限に打ち勝つ」ということ、最後にジャイアンツの若手ピッチャーに伝えたい、「長く現役を続けるための睡眠」。それではどうぞ。

ライズ
健康睡眠プロジェクト
スペシャルパートナー
桑田真澄さん



● 転機は中1、自ら徹底スケジュール管理

実は桑田さんのお誕生日は4月1日。早生まれのなかでもっとも遅い早生まれ、何しろ翌日に生まれた子は、1つ下の学年に振り分けられるわけですから。つまり同級生のなかで一番年下の男の子。体が決して大きくなく、でも絶対にプロ野球選手になりたいと考えていた桑田さんは、中学の野球部に入った時、具体的なビジョンを描きます。コースとしては「PL学園→早稲田大学→プロ野球」。実現しなければならないのは、とにかく野球で秀でること。大学に行けるようきちんと勉強すること。そして健康であること。

「まず8時間睡眠は絶対。その残りの16時間から朝練の時間を引き、それまでに目覚められるよう布団に入るのですが、勉強時間と自主トレの時間も確保せねばなりません。そのため、毎日のスケジュールは自分で考えて実践していました」ちなみに食事も。なんと中学時代の桑田少年、汁物とごはんとおかずを温かいまま食べられる「ランチジャー」で毎日お弁当を持参。クラスの話題になっていたとか。コンディショニングへのこだわり、かくあるべし！

● コンディショニング、現役時代は「変人」扱い

現役時代の桑田さんもあくまでマイペース。ボールよりも重いものを持つなといわれた時代に、ジムでせつせと上半身を鍛え、スタミナ食ではなくサプリメントで栄養バランスを取り、アイシングも積極的に。「“変人”って呼ばれてました(笑)。僕はもっとも自分に合った調整法を自分で資料や書籍を取り寄せて研究していたんです。参考にしたのはオリンピックや、ジミー・コナーズ、ジョン・マッケンローなどプロテニスプレーヤーのメソッド。ノーラン・ライアンの調整法も取り入れていましたね」同様にやはり睡眠も8時間を保持。だが登板した日は、体が火照り精神が高ぶって朝まで眠れず「ストレスを溜めないよう、無理に寝ようと躍起にならないようにしていました。その分、登板の前々日には8時間以上眠ることを心がけていました」。“たっぷり眠った”という事実があれば、しびれるような厳しい局面での登板にも、プレッシャーを感じずにしっかり眠って臨むことができたのだという。



● 若手投手に伝える「寝る子は育つ」

投手チーフコーチ補佐として、開幕以前から「グラウンド外でのコンディショニングの重要性」について、とくに若手の投手陣には伝えているという。「僕は専門家ではないですが、トレーニングすることで肉体は破壊されます。それを再生させるのが栄養と睡眠。食事に関してはチームの栄養士さんがある程度管理してください。でも選手たちの睡眠を見ることはできない。壊れた体の修復だけでなく、学んだ技術を脳と神経が習得するのが睡眠です。プロ野球選手は職人です。大切なのは技術力。どれだけ練習しても眠らなければ身につけません。そこをきちんと、個別に伝えています」桑田さん自身も寝具へのこだわりは強く、一定の寝姿勢で体の同じ箇所に圧がかかることは避けたいという。そのため高反発のマットレスを愛用。キャンプの際には現地に送り、今後の遠征でも「宿舎にキープしたい」と笑う。「僕は硬めできちんと寝返りが打てるマットレスを気に入って使っています。いまの選手たちは全てに関して意識が高いので、自らベストなマットレスを選ぶのもコンディショニング作りにはいいかもしれませんね」。

「どれだけ練習しても眠らなければ身につけません。」

●掲載されている情報は2021年4月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
08

「サッカー日本代表の10番、眠りの重要性を語る」

1990年代後半から2000年代前半にかけて「Jリーグ史上最強」といわれたジュビロ磐田を支え、1998年フランス・ワールドカップには10番を背負って出場。日本サッカー史にのこる「天才レフティ」のひとり・名波浩さん。繊細なトラップとエレガントなパスで周囲のプレイヤーとの確に連携し、試合を優位に動かす司令塔。2008年の現役引退後は冷静な分析力と軽妙なトークで解説者として活躍、古巣で5シーズン指揮を執りました。

Who do you sleep with?

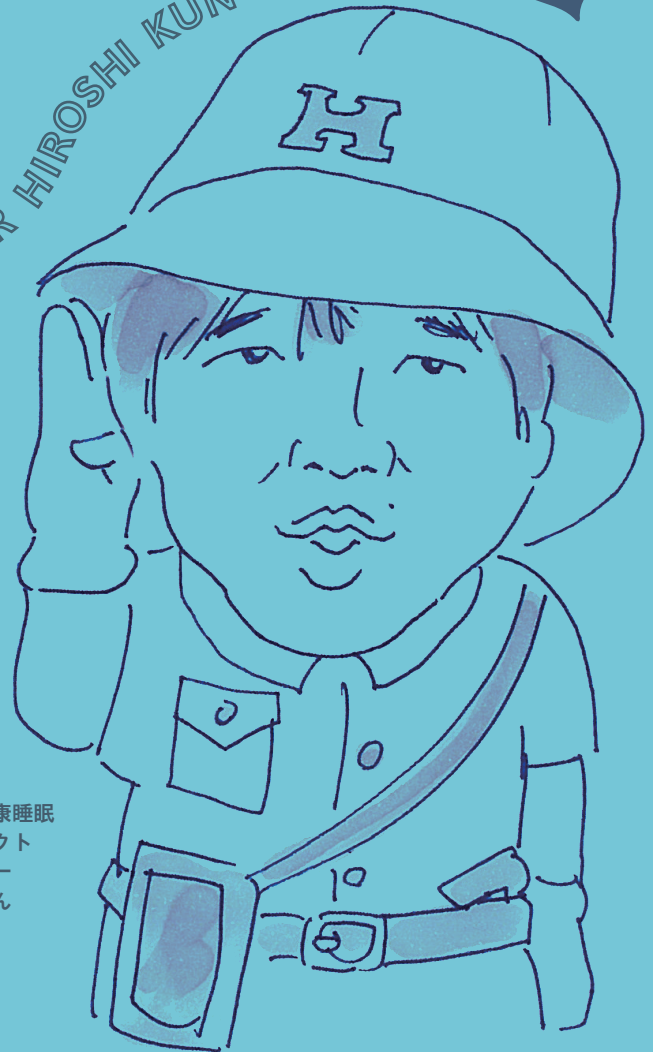
そんな名波さんに聞く「ゲーム中の判断力とコンディショニング」そして「スポーツにおける睡眠環境」のお話。…なのですが、「実は20代後半まではほぼ、体のケアは意識してきませんでした」。

とくに大学時代は、食事は簡単に食べられるコンビニ弁当やカップ麺がほとんど。睡眠に関しては、7、8時間は保持しないといけないという意識を持ちながらも、基本「眠くなったら寝る。眠くならないときは眠くなるまで待つ」スタイル。プロ入り後もトレーナーズルームやジムに立ち寄らず、練習後は直帰。

「代表入りしたら、一層トレーナーズルームには行きませんでしたね。カズさんたち大先輩のみなさんがいらっしやって、恐怖感を覚える場所でした（笑）」長らく睡眠や体のケアをせずともプレーしてこられたのが、意識せざるを得なくなったのが1999年。イタリア・セリエAのACベネツィアへの移籍がきっかけでした。

「イタリアの土って粘土質でピッチがネバネバなんです。おまけにシーズン中の真冬には凍っちゃうからスパイクも全然歯が立たなくて。あれに比べると日本のピッチはまるで絨毯。きちんと体作りしないといけないと、専属トレーナーと契約し、毎日上半身のトレーニングも欠かさずやるようになりました」

SUPER HIROSHI KUN



ライズ健康睡眠
プロジェクト
パートナー
名波浩さん

1年でジュビロに復帰し、また代表に呼ばれて10番を背負い、クラブと代表でアジアを舞台に活躍しました。その後、2001年に右膝半月板を損傷。以降、ケガを抱えながらギリギリまでピッチを駆け巡り、引退時には右膝に4度、左膝に1度メスを入れていました。

いまではもう右脚は十分に伸びきらないのだといいます。

まぎれもなく天才！でも天才だからではなく、ボロボロになりながらもがんばってきた名波さんだからこそ語れるお話を伺うことができました。期せずして聞くことができた「眠るときには誰と眠るかが意外と大切」というエピソードも併せて、ご覧くださいませ。

●「誰と眠るか」の重要性

Jリーグは、どんなに近隣（ジュビロ磐田 vs 清水エスパルスという静岡ダービー）でも、現地入りして前泊し、翌日の試合に備えるそう。「クラブの場合ふたり部屋なので、誰と同室かがすごく重要なんです。人によっては早起きして朝から体動かすヤツもいる。僕は眠くなるまで眠らず、朝も遅いスタートでしたから、クラブでそのリズムに合う選手と組ませてくれていました」名波さんの同室は福西崇史選手。前夜眠れないことも少なくなかった名波さんは昼寝を重視。試合当日昼に部屋を真っ暗にすることも少なくなかったのですが、福西さんはそのサイクルに黙って合わせてくれたそう。「でも僕も福西の面倒をよく見たんです。あいつも眠くなったら寝るタイプなんで、よく読書しながら寝ちゃってて。手元から本を取り、寝顔からめがねを外すというのが僕の役目で(笑)」もはや「彼女」の対応！そうしたサイクルと相性を見極めて「名波・福西コンビ」を同室としたクラブの手腕も素晴らしい！ちなみに名波さん、「ベネツィア時代には、試合当日キックオフ4時間ほど前にみんなでグラスワインを飲むというルーティーンがありました。ワインが血や肉になるという考え方ですね(笑)」と教えてくれました。

● ゲーム中の瞬時の判断はどう生まれるか

選手時代には「司令塔」としてチームに貢献してきた名波さん、そのクリエイティブなプレーの生まれる背景を聞いてみると…。「そういう局面のアイデアはトレーニングで積み重ねたことが、本番でどうフラッシュバックするか。何も思い浮かばなければセーフティなプレーにしかならない。そうすると平凡なサッカー人ですよ。僕は、小学生からのトレーニングでの経験の積み重ねがあって、それがその局面にポンと出てくるんです。繰り返してきた練習の中で何千枚も描いてきたサッカーのスケッチブックの絵が、そこでつながって出てくるかどうかポイントです」名波さん自身はそれを「バイオリズム」で判断していました。そして調子が出ないときには実家に戻り「高校選手権で僕のいた清水商業と佐賀学園の試合の録画を見るんです。そこにはキレッキレの“スーパー名波くん”が映っているんで(笑)」。



●「眠り」の大切さに、名波さん目覚める

現役時代の故障によって、もはや右脚がピンと伸びない名波さん。十数年にわたって、寝やすい姿勢を自らキープしながら眠ってきました。左側を下にして、左腕をまくらの上に乗せ、右腕を伸ばすというのがその寝姿勢。「異常な体勢だと思いましたが、この状態がいちばん快適に眠れるんですね」だが最近、「眠る環境」に改めて意識を向けたという。これまでは既存の寝具に自分の眠る体勢を合わせていた。それが高反発のマットレスと出合って、非常に快適に眠れるようになったという。「今はもう寝付きのスピードが異様に早い。フィット感があって邪念なく眠れています(笑)。最近まで寝る環境への欲求ってあんまりなかったんですが、去年コロナ禍で、

ずーっと自分の部屋のベッドの上で過ごしていた時間が長らくあったんですね。そのときに改めて“どう寝るか”みたいなことの重要性に気づいたんです。そこで、眠りに対する欲求のレベルが上がったのかな(笑)」今や、サッカースクールで指導する子どもたちに対しても、「眠り」の重要性を強く教える名波さんなのであった。

●掲載されている情報は2021年4月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
09

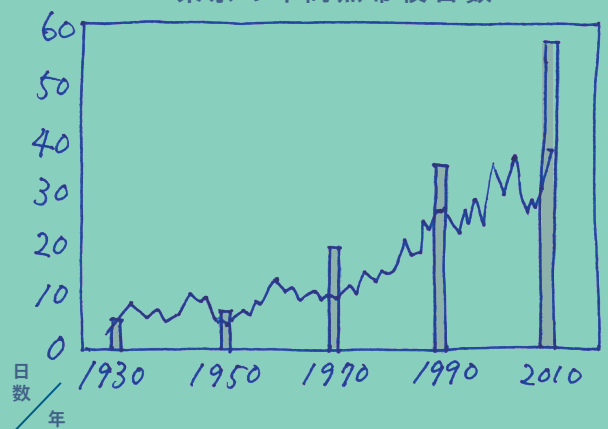
「常夏の国?! 日本の夏を乗り切る」

New
normal!
for
Summer
night.

みなさん、毎日寝苦しいですねー。そしてこれからは灼熱のシーズンに入っていきます。もはや「暑い」というより「熱い」のほうががっくりくる日本の夏。そしてものすごく長い日本の夏。体感でいうと、日本の四季って「春・夏・夏・夏・夏・秋・冬・冬」ぐらいじゃないですか? 「昔より暑くなった」とよくいわれますが、実際その傾向は数字に出ています。たとえば気象庁は約90年にわたって全国主要都市での年間の熱帯夜の日数を記録しています。下の図は東京の数値を大まかにグラフ化したものですが、1930年には年間数日だった熱帯夜は、2000年に入って数十日に! ちなみに棒グラフが日数の記録、折れ線グラフは5年移動平均値です。他にも仙台、新潟、横浜、名古屋、京都、大阪、広島、福岡、鹿児島での統計が出ていますが、札幌以外すべて増加傾向にあります。それはもう確かに寝苦しいはず! そこで私たちが頼るべきひみつ道具は…「エアコン〜!」(♪テッテレ〜♪)。“ひみつ”というより“ふつう”道具なのかもしれませんが、正しく活用することで、この寝苦しい季節を乗り越えていくことができるのです。

この時期の日本の夜が熱帯のムードで迫ってくるならば、私たちが古いエアコンの常識(とされていたもの)に惑わされてはなりません。もはや常夏の国となった日本だからこそ、寝苦しい夜のエアコンの新常識は「つけっぱなし〜!」(♪テッテレ〜♪)。入眠時のみ稼働させタイマーでオフするのが、一般的なエアコンの使い方でしたが、中途半端な「タイマー・オフ」は、中途覚醒の原因となり、質のよい睡眠が妨げられることとなります。そこからまた眠るためにエアコンを入れるならば、まさに元の木阿弥。

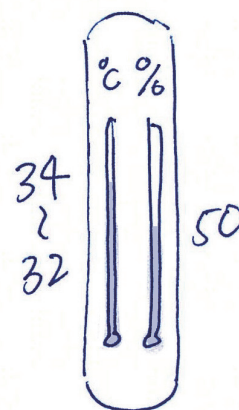
東京の年間熱帯夜日数



効果的な寝室のエアコンの使い方は、眠る約1時間前に低めの温度(25℃前後)でオン。しっかり室内と寝具を冷やしておき、眠る直前には28℃程度に上げる。暑いと感じるかもしれませんが、この温度が「つけっぱなし!」の目安。キンキンに冷やしたまま朝まで眠ると、血流が悪くなり、起床時からだるくなり、不調の原因になります。これがかつて「つけっぱなし!」が悪だった理由。最適な温度調節を行いながら「つけっぱなし!」のが睡眠時のエアコンとの正しい付き合い方なのです。そんなふうには室温がバッチリ決まれば、次は「寝床内気候」にこだわる。かといって涼しければいいわけではなく「寝汗をきちんとかく」について。最後は「おすすめ睡眠環境まとめ」をお送りします。

「寝汗は深部体温を適切に下げられるため

「ある程度」かいたほうがいい

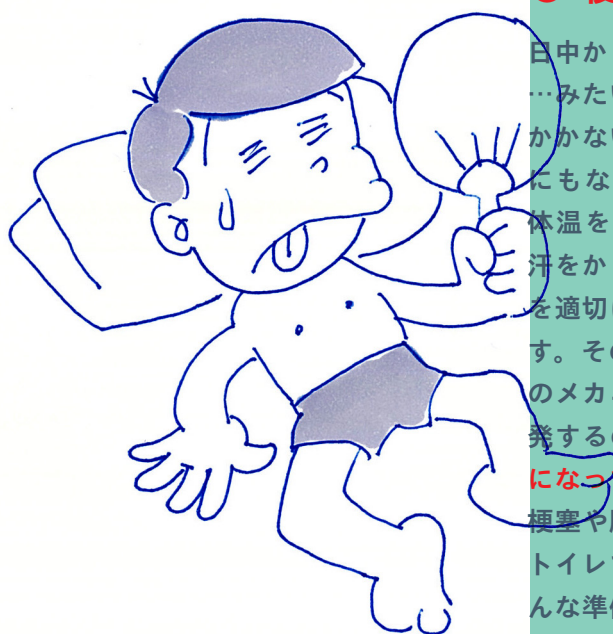


● “寝床内気候”にこだわる

せっかく寝室の温度をほどよく設定しても、何も敷かず何も掛けず、そのままゴロリと横になって眠る人はあまりいません。室内全体の温度設定はもちろんですが、寝苦しい夜を快適に過ごす秘訣は“寝床内気候”の調整にあります。ベストな“気候”は、体温より少し低い32~34度、湿度は50±5%程度といわれています。ちょっと暑い気もしますが、これが心地よく質のよい眠りを得るための条件。人は「深部体温」(体の内側の体温)が下がると眠気を覚え、朝まで下がっていくサイクルをキープすることで質の高い眠りを維持することができます。涼しすぎると血流が滞ってだるさを覚え、暑すぎると中途覚醒で睡眠が妨げられます。といっても、寝床に温度計・湿度計を持ち込んで計測するのは現実的ではありません。なので、たとえば、お布団に入って横になってみて、ややひんやり、サラッと感じることを。そしてその感覚が心地いいこと。であれば、その“寝床内気候”は大きくズレてはいないはず。主観も、良質睡眠には重要な要素なのです。それを目安に“寝床内気候”を判断していきましょう。

● 寝汗をきちんとかく

年中からずっとステイホームでエアコンをかけっぱなし…みたいな状況で、寝汗どころかそもそも汗そのもののかかない人も微増中。夏の汗は気持ち悪いしニオイの元にもなるし、悪者っぽい印象があるかもしれませんが、体温を適切に調節するために必要なもの。夏に限らず、汗をかくのは自然な現象です。とくに寝汗は、深部体温を適切に下げるため「ある程度」かいたほうがいいのです。そのため、睡眠前には適度な水分摂取が重要。人間のメカニズム的に、眠っているあいだ水分は皮膚から蒸発するので、そもそも**水分が足りない**と**血液はドロドロ**になってしまいます。そうした状況が継続すると、心筋梗塞や脳梗塞の原因にも。とはいえ水分を取り過ぎると、トイレで目覚めたり多量の汗をかいて不快だったり。どんな準備が適度な寝汗につながるのか、検証しつつ探っていくのも手です。



● おすすめ睡眠環境まとめ

そして寝苦しい夜を快適に眠るうえで大切なものがさらにいくつか。たとえばマットレス。体が沈み込みびったり受け止めるような柔らかすぎるマットレスだと寝床内の湿湿度が上昇する可能性が高くなります。もちろん好みにもよりますが、おすすめは通気性の良いファイバー構造タイプのマットレス。体との間に空気の流れをつくる構造や、隙間の多い素材、高反発で寝返りをアシストするようなマットレスならば、寝床内気候を最適にキープできそうです。また、身体に触れるシーツや掛寝具にも工夫を。最近数多くリリースされている接触冷感や持続冷感素材のものでヒンヤリ感を味わうのもいいですが、あなどれないのは綿や麻、サマーウールなどの天然素材。オーガニックな素材は吸放湿性を本来持っているため、触れた瞬間の冷たさはなくても蒸れにくい、肌触りも良いもの。入眠もスムーズですし、かいた汗も適度に吸って放出してくれます。

- 掲載されている情報は2021年5月現在までに情報収集したもので構成しています
- 参考資料：気象庁「大都市における熱帯夜日数の長期変化傾向」

- 監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
- 編集：株式会社ナンバーテン
- テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
- デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
10

「今年の夏はスポーツの季節！」

“スポーツをやっている子どもたちに適切な成長期の眠り方”

ヨーロッパでのサッカーの大きな大会が熱狂のうちに終わり（決勝のPK戦熱かったですね!）、アメリカでのオールスターゲームも面白かったし、今開催中のTOKYOでの世界的スポーツの祭典！ほどなく高校球児たちも帰ってきます。やっぱり夏って、スポーツの気分が盛り上がりますよね。そこで、今回のテーマは…

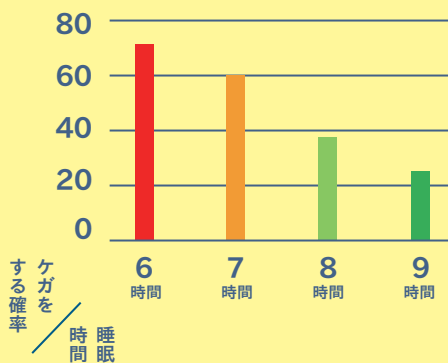
Tips for
“sport sleep”
for kids.

「子どものスポーツトレーニングと睡眠」

実際、お子さんがスポーツをしている家庭って少なくないのではないのでしょうか。もしかしたら才能が開花して、将来一流アスリート！なんて期待もあるかもしれませんが、そうでなくとも子どもにスポーツをさせるのは、「いいこと」のような気がしませんか？早稲田大スポーツ

科学学術院の西多昌規准教授によると、意識の高い親御さんほど、幼いころから子どもにスポーツトレーニングをさせる傾向にあるとか。それは「いいこと」である一方で、その活動量に応じた休養をとらせないと、かえって逆効果になるのだそう。実際に、睡眠時間が少ないほどケガをする確率が高まるというデータも挙げられています。

睡眠時間とケガをする確率(%)



子どもたちは夏休みに突入しています。いつもの学校生活とは違うサイクルでスポーツに取り組んでいるケースも少なくないでしょう。そんなわけでもまずお伝えしたいのは、**スポーツをしている子どもたちに勧めたい「スポーツ睡眠」**。スポーツトレーニングに関わる睡眠の役割についてはこのあと詳しくご紹介します。

そして、よくよく考えてみれば当然なのですが、ちょっと盲点なお話。改善しなくてはいけないのは、子どもの睡眠習慣だけではないのです。**子どもにとって大切なのは親の睡眠**、という点。親御さん、とくにお母さんの睡眠習慣がダイレクトにお子さんに関わってくるのです。また、夏休みが普段と違うサイクルなのは、もちろんスポーツだけではありません。学校がない分、どうしてもだらだらと過ごしがち。そこでもっとも身近でもっともコンディションに影響の出やすい、よりよい睡眠のためのスマホとの付き合い方もお届けします。灼熱の季節、適切な睡眠を取ってお子さん共々健康で快適にのりきっていきましょう！



● スポーツをしている子どもたちには「スポーツ睡眠」を

幼いころからのスポーツトレーニングは「いいこと」と書きましたが、実は西多准教授によると、トレーニングしている瞬間はからだにとっていいことなどひとつもないそうなのです。「運動中は筋肉組織の破壊など、ろくなことが起きていません。その活動量に応じた休養をとらせないと、今後の競技人生、どこか QOL (クオリティ・オブ・ライフ) にも影響が出かねません」重要なポイントは 3 つ。ちなみにこれは勉強でもおなじこと。栄養面を重視する親御さんは多いですが、睡眠も重要。中高の部活では指導する先生の方針でなかなか自由にはできないかもしれませんが、子どものうちは思い切って休養させるよう意識してみましょう。

①アスリートとしてのカラダづくり

眠ることで成長ホルモンを分泌させ、運動で破壊された筋肉組織を再生。このときに身体が成長します。そして代謝を促しケガ防止や疲労回復につながります。

②メンタルの安定

睡眠が脳の老廃物を除去してストレスを軽減。よく眠らないとケガしがち、というのはこのポイントに関わるものです。

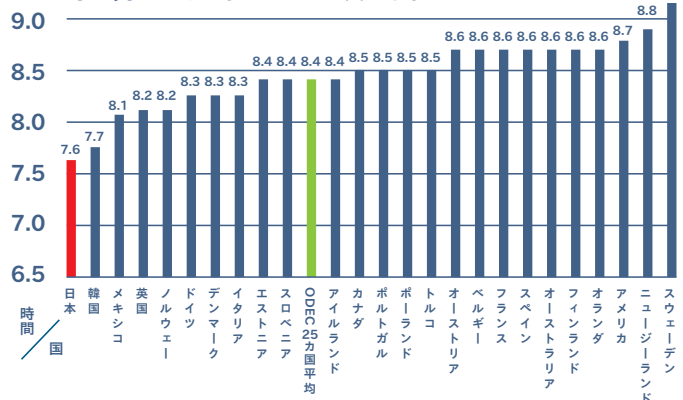
③スキル・戦術の理解、定着

スポーツの技術面を獲得するのも眠っているあいだ。睡眠は脳内整理を行い、記憶を定着させるのです。

● 子どもにとって大切なのは親の睡眠

こちらは OECD 経済協力開発機構が 2014 年に行った女性の睡眠時間の調査結果。日本人女性は堂々最下位、25 カ国の平均より約 1 時間少ないことがわかります。それに伴ってライフスタイルも夜型化。晩ご飯もお風呂も寝る時間も後ろ倒しになりがち。夜更かしするから朝自分で起きられず、夏休み中ならずと寝ていて朝ご飯抜き。スポーツをやっている子はベストなパフォーマンスが発揮できなくなるし、家にいる子はだらだら過ごす。日中の活動量は下がり、体温上昇を得られず、健全な眠りへのサイクルも損なわれる…。国立青少年教育振興機構の「青少年の体験活動等に関する意識調査」(平成 28 年度調査)によると、「遅寝遅起きで朝ご飯を食べない子どもたち」は「自律性」「積極性」「協調性」が低くなると報告されています。なので、**お母さん、お父さん、まずは自分の生活を見直してください。**できる限り夜型を脱却し、家庭の生活サイクルを前倒しに。お子さんたちには「**世界的なアスリートは練習と同じくらい休養を大切にしているのだ!**」と教えてあげましょう。一晩で一気に睡眠時間を確保するのは無理なので、うまく昼寝や仮眠を取り入れて、1 日トータルで十分な睡眠時間がとれるように。なお 6~13 歳の場合、少なくとも 7~8 時間の睡眠を取るのが理想です。

世界の女性の睡眠時間



● よりよい睡眠のためのスマホとの付き合い方

さてもうひとつ大切なこと。夏休みのスマホとの付き合い方です。日常のマナー的側面はさておき、睡眠にとってはスマホを使いすぎることは大きな影響があります。まずよく言われるブルーライトですが、脳が覚醒し、眠りのホルモン「メラトニン」の分泌が抑制されてしまいます。加えて脳疲労の蓄積を考えると、SNS など常態で誰かとつながっていて多くの情報をやりとりし続けることもオススメできません。一説によると、現代人が 1 日で触れる情報量は江戸時代の 1 年分に匹敵するともいわれます。たださえ、私たちの脳は常にオーバーヒート状態なのです。そんな疲れきった脳を休ませるのが睡眠。老廃物アミロイドβを除去することで、記憶の整理と定着をしてくれます。だからよくある、勉強や練習をがんばったから休憩にちょっとスマホでゲーム…みたいなことって、実は全然休憩になっていないのです。疲れた脳や体をより疲れさせていることにしかたがない。勉強や練習のご褒美として、とか、ストレス解消には役立つので一概に NG とは言い切れませんが…。夏休み。空いた時間があるならスマホじゃなくて眠る。そして眠る 1 時間前はスマホを遠ざける。これは、こと質のよい睡眠を獲得するために間違いのないスマホとの付き合い方です。もちろんお子さんだけでなく、お父さん、お母さんもおなじですよ。



●掲載されている情報は 2021 年 6 月現在までに情報収集したもので構成しています
●参考資料：OECD 経済協力開発機構 2014 年「女性の睡眠時間」調査 / Milewski MD et al. Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes. J Pediatr Orthop. 2014;34(2):129-33. 「睡眠時間とケガをする確率」調査

●監修元：ライズ TOKYO 株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター
<https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

Chapter
11

「自律神経整いガイド」

“灼熱の夏を都会的に過ごしすぎるみなさんのための、超快適セルフケア”

残暑厳しき折り、いかがお過ごしでしょうか。

このところ「暑くてもガマン!」とか「自然のそよ風にまさる涼ナシ!」というような昭和的体育会的価値観は隅に追いやられ、「エアコンつけっぱなしでヨシ!」。そのほうがよく眠れるし熱中症対策にもなるし、意外と経済的だし! おうちで過ごす快適な時間、ステキです。でもそれでむしろ体調を崩してしまう人も少なくありません。涼しいお部屋で冷たいもの飲み食いしつつ、「え、もう観れんの!」っていう新作映画サブスクで。サッカーとか野球とかモータースポーツもいいですね、あとゲームも。寝苦しさとか、無縁です。リモートワークも普通になってきて、通勤時間の分よぶんに眠れる生活が長らく続いている人も少なくないですよ? 最高にアーバンで文化的な夏の過ごし方…なのですが、自律神経はきつと疲れ果てているはず。

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために、本人の意思とは関係なく24時間働き続けているもの。日中や何かの活動をしているときには「交感神経」が優位になり、夜間やリラックスしているときには「副交感神経」が優位になります。この正しいリズムがきちんと刻まれていれば、朝目が覚めて夜眠くなるという人間の体内時計がきちんと働く…のですが、「**アーバンで文化的な夏の過ごし方**」には、**自律神経のリズムを狂わせる要素がいっぱい**。夜遅くまで大画面で新作映画。眠る直前までスマホで SNS。挙げ句涼しい部屋で朝寝坊。一日中ひえひえの室内で、不規則な食事。指一本でピンポンってお部屋まで届けてもらうことも可能。もちろん普段ガシガシ規則正しいルーティーンで働いてる人は、たまにはこういうのもいいです。自堕落なライフスタイルは最高です。でも毎日こういう人は再考です。

Calm your nervous system at night.



交感神経と副交感神経の切替えがスムーズに行かなくなると、朝に起きられず、深夜でも寝つけず、交感神経が活発になり、また夜ふかしして、朝起きられずの悪循環に次ぐ悪循環。**べつに病気ではないから**、だるくてしんどくて力が入らない日中がなんとなく続き、疲れてるけど眠れない夜が毎晩やってくる。そうならないための、今月は「自律神経整いガイド」をお届けします。

- 自律神経を疲弊させない! 暑い夏ならではの3つの対策!
- 副交感神経を優位にするメラトニンみなぎり作法
- すがすがしく起きるモーニングルーティン

自律神経の乱れは病気ではなく日常の延長線上の不調なので、目立った症状はありません。でもここで書いたような「アーバンな日々」を過ごしているみなさんは、試してみても損はないですよ。

「朝早く起きることで夜きちんと眠くなる メカニズムが搭載されています」

● 自律神経を疲弊させない！暑い夏ならではの3つの対策！

まずは服装。通気性や吸水性、速乾性に優れた素材の服を選ぶこと。日中、適切な体温をキープし、仮に汗をかいても湿り続けられないようなものが最適。おすすめは麻。ファストファッション系でも夏場には多くのアイテムがリリースされています。シャリシャリした着心地もおすすめ。また天然素材以外でも、接触冷感や吸水速乾性のある化学繊維が、日中も体を心地よく保ってくれます。次に、汗。灼熱のさなかに運動する必要はありません。ただ、エアコンの室内にこもりきるのはNG。ウォーキングとか、近所のコンビニへの買い出しでも可。ごくごく短時間でもじんわりと汗をかくことで、深部体温を上げ、夜の安らかな眠りを導くことができます。で、適度な水分補給。これはとくに睡眠に特化した話ではなく、熱中症の予防のためにこまめな摂取が必要なのは当然のこと。だからといって、涼しい部屋でグイグイグビグビ飲みすぎると、今度は胃液が薄まり、消化吸収機能が低下。食欲不振につながるのでご注意あれ。

● 副交感神経を優位にするメラトニンみなぎり作法

私たちの体はそもそも、朝早く起きることで夜きちんと眠くなるメカニズムが搭載されています。それを司るのが、メラトニンという睡眠ホルモン。メラトニンは副交感神経を優位にする役割を持っています。ゲームのルールみたいにちょっと意地悪な設定なのですが、分泌されはじめるのが、起床後おおよそ14時間後。最大量に至るのは16時間後。つまり、朝7時に起きたら、夜9時からやっと分泌開始。そしていちばん多くみなぎるのが夜11時になるのです。仮に夜11時に就寝すれば8時間睡眠を確保して朝7時起床という超美しいサイクルを実現できます。

メラトニンを多く分泌させる行動

起床後に朝日を目に入れる

朝日を目に入れることによって
体内時計がリセットされ、
夜に眠くなるように体が整えられる

たくさん笑い楽しむ

「幸せホルモン」と呼ばれる
セロトニンが多く分泌され、
これが夜になると
メラトニンに変化します

日中に日光を浴びる

これもセロトニンを
多く分泌する秘訣

メラトニンの分泌を 止めてしまう行動

眠る直前まで スマホを操作する

脳が活性化し、
交感神経が優位になって
しまいます

夜7~9時以降に 強い光を浴びる

とくに蛍光灯の下での
運動や仕事はNG

夜遅くまでの飲酒

アルコールは
メラトニンを溶かす効果が

● すがすがしく起きるモーニングルーティン

最後はさらりと毎日の朝の営みをお知らせしておきます。大切なのはとにかく「寝る / 起きる」の差別化を明らかにすること。①カーテンは完全に閉めず、朝日が入るように。②目が覚めたらすぐにベッドから出る。グズグズ寝転がっていると、起きなくて良い理由をさがしてしまいます。③起床即、ベッド上でトレッチ！お手本はヨガの「シャバーサナ」。サンスクリット語の「シャバー」=「屍（しかばね）」と「アーサナ」=「ポーズ」を組み合わせ、いわば「屍のポーズ」。全身から力が抜けた状態から、手足の先を動かし徐々に起きていく。二度寝の沼にハマらないよう注意して試してみてください。



●掲載されている情報は2021年7月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元：ライズTOKYO株式会社 青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集：株式会社ナンバーテン
●テキスト：有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン：有限会社リドルデザイン