

## 不安やストレスで夜まで考え事が続いて眠れない 新型コロナ感染拡大以降、6割が睡眠の質低下を実感 睡眠リズムが乱れる秋冬は、就寝前の温め習慣でスムーズな入眠へ

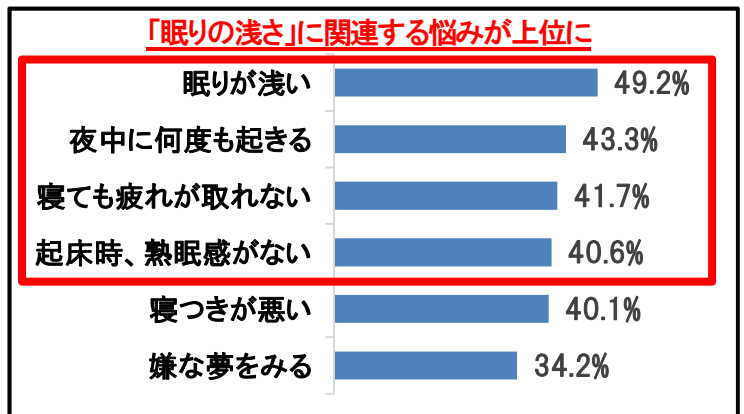
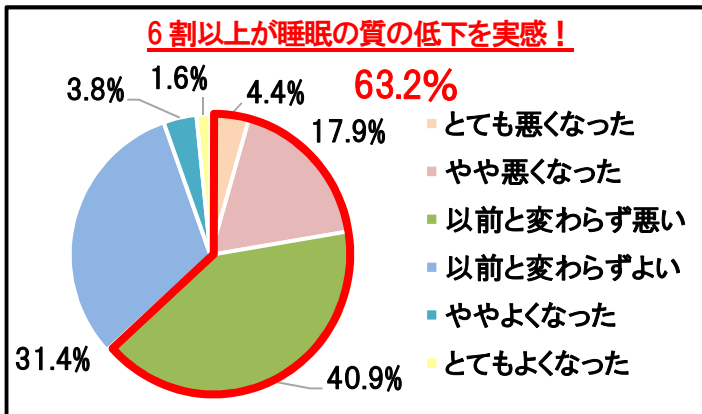
監修：国立精神・神経医療センター 精神保健研究所 栗山 健一先生

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、新型コロナウイルスの感染が拡大し、生活にも様々な変化が生じる中、自らの免疫力を維持するための大切な要素のひとつである「睡眠」にフォーカスし、コロナ禍における睡眠の状態に関する意識調査を首都圏在住の882人（20代～50代男女）を対象に実施いたしました。

調査結果から、新型コロナウイルス感染拡大以降、睡眠の質に変化が見られ、63.2%の人が睡眠の質が悪いと感じていることがわかりました（グラフ①）。特に、感染拡大後に睡眠の質が低下した人の具体的な悩みは、「眠りが浅い」をはじめ、「夜中に何度も起きる」「寝ても疲れが取れない」「起床時に熟眠感がない」といったものが多く、深い睡眠がとれていない傾向がうかがえます（グラフ②）。

グラフ①：新型コロナウイルス拡大以降の睡眠の質の変化（n=882）

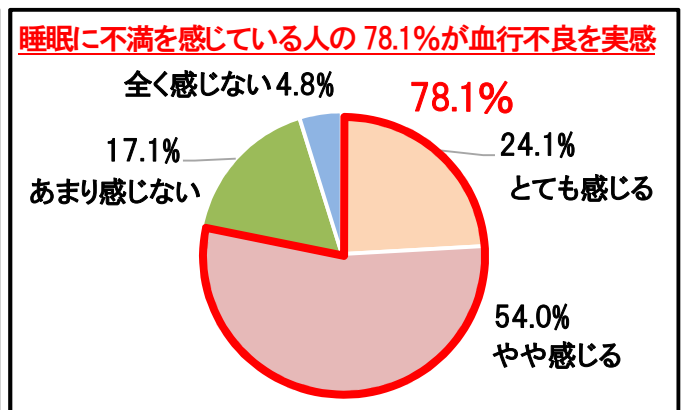
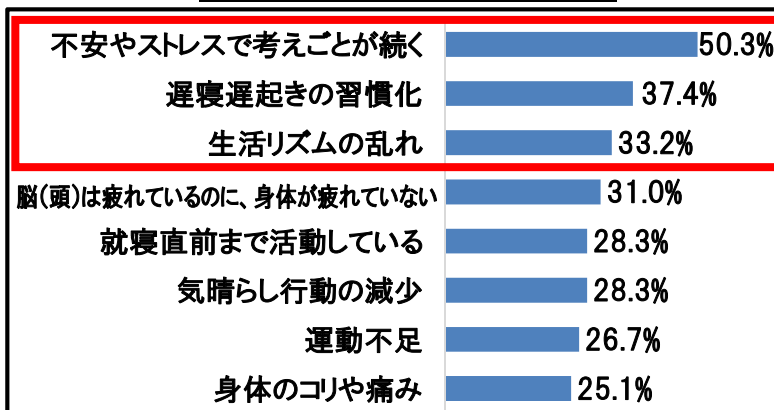
グラフ②：睡眠の質不満者の睡眠悩み（n=187）



睡眠の質が低下した人の睡眠不調の原因については、「**不安やストレス等で、考え事が続く**」という回答が最多に。次いで、「遅寝遅起きの習慣化」や「生活リズムの乱れ」など、新型コロナ感染拡大以降の生活リズムの変化に起因する項目が多い傾向にあります。（グラフ③）。また、外出自粛や在宅時間の増加による運動不足の影響か、睡眠の質が低下した人の78.1%は、血行不良を実感していることがわかりました。（グラフ④）。

グラフ③：睡眠不調の原因（n=187）

グラフ④：睡眠不満者の血行（n=187）



今回の調査を受けて、国立精神・神経医療センター 精神保健研究所 栗山 健一先生に睡眠不調の原因と対策、コロナ禍の睡眠との向き合い方を伺いました。

コロナ禍において、免疫力を維持するための要素として「睡眠の大切さ」を認識している方も多いのではないのでしょうか。しかし、生活の様々な変化の中で、“睡眠の悩み”が増加しています。

そもそも、免疫と睡眠は深い関わりがあります。「寝付けない」、「途中で目が覚める」などの症状で睡眠効率が悪くなると、風邪の発症率が上がるという傾向もあります。

## 【コロナ禍の生活変化と睡眠不調】

新型コロナウイルス感染拡大後に見受けられた睡眠状況の変化として、**睡眠時間は確保されているにもかかわらず、睡眠の質に不満足な人が多い傾向が見られます。**在宅時間の増加に伴い、床上時間(ベッドにいる時間)が長くなると、睡眠の質が悪くなる傾向があります。

コロナ禍の生活変化に伴い、以下のような原因で睡眠不調が増えています。

### ① **新型コロナウイルス感染不安やストレスで考え事が続く**

感染者の増加など、暗い情報に触れることで生じる感染への不安・ストレスは睡眠に悪影響を及ぼします。**不安やストレスで夜まで考え事が続くと、交感神経が活発な状態が続き心身が睡眠モードへ切り替わりにくくなり、なかなか寝付けない、ぐっすり眠れない、といった睡眠不調がおこります。**また、生活の変化によって、「自分の時間が減った」「在宅勤務で仕事とプライベートのメリハリがつかない」「家事分担や育児など家庭の悩みごとが増えた」など、**従来のルーティンが守れないという生活様式変化のストレスも要因のひとつになっています。**

### ② **外出自粛・在宅勤務による遅寝遅起き化・血行不良**

コロナ禍の外出自粛・在宅勤務は生活リズムを大きく変えました。それに伴い、睡眠に充てる時間にも変化が生じたことで、多く見受けられるようになったのが、「遅寝遅起き化」です。この**“遅寝遅起き”でベッドにいる時間が長くなると、睡眠が浅くなるだけでなく、ベッド上で考え事をする機会が増える**ため、睡眠の悩みが生じやすくなります。

また、遅寝遅起きは、身体の睡眠モードへの切り替えにも作用します。人は、疲れた脳を休ませようとして深部体温(脳温)が低下すると、眠気が訪れる仕組みになっていますのですが、睡眠が後ろ倒しになることに伴い、深部体温低下のタイミングも後ろにずれてきます。結果的に、いざ通常の生活リズムに戻った場合にも、深部体温が低下しないため、なかなか眠れないというだけでなく、朝起きられないといった心身の不調に繋がります。例えば、在宅勤務で夜遅くまでメールチェックをしたり、朝ぎりぎりまで寝る習慣が定着すると、遅寝遅起き化を招くので注意が必要です。

さらに、運動不足により血行不良を実感されている方も多いのではないのでしょうか。**血行不良は入眠を促す体温調節を妨げる要因となります。**

### ③ 季節変化に伴う睡眠への影響

睡眠時間の長さは、季節の移ろいに伴って変動します。冬に向けて日照時間が減っていくと、それに反して睡眠時間は伸びる傾向にあります。これは、冬の間は活動量が減り、睡眠時間が伸びる“冬眠”に似た機能が人間にもあるためです。秋は夏と冬の境目となり、睡眠時間が伸びてくる転換期のため、「日常的な眠さ」「疲れ・気怠さ」といった感覚が増します。そのため、心身の不調を感じやすい時期になるのです。

さらに今年は、コロナ禍におけるストレスや遅寝遅起き化の影響で睡眠の質が悪くなる傾向があり、睡眠不調に拍車がかかる可能性があるため、注意が必要です。

## 【生活変化にあわせた睡眠改善】

### コロナ禍で乱れた生活リズムを整えよう！

先ほど説明したコロナ禍により生じる睡眠の悩みは、「生活リズムの乱れ」に起因するものが多くありました。生活リズムを見直して、睡眠を整えることが改善への第一歩です。

#### ●睡眠の準備は朝から始まっている！起床後に光を浴びて「睡眠タイマー」を入れよう

睡眠の準備は、朝目覚めて光を浴びたときから始まっています。一日の睡眠-覚醒リズムを調節する体内時計の周期は24時間より少し長いいため、朝の光を浴びることで周期がリセットされます。起床後、光を浴びてからおよそ14時間後に睡眠を促進するホルモンである「メラトニン」の分泌が開始されるとともに、深部体温の低下が始まります。ある程度メラトニンの分泌が高まった段階で就寝すると、スムーズに眠ることができます。そのため、起床時間を一定にすることで、夜眠くなるタイミングが整い、睡眠-覚醒リズムが安定します。起床後すぐにベランダに出るなど、朝の光を浴びて「睡眠タイマー」をONにする習慣をつけるとよいでしょう。

#### ●生活に ON/OFF の切り替えを。就寝直前の過ごし方を見直そう

テレワークなど、在宅時間が増加している人は要注意。なるべく、「業務時間外はPCを立ち上げない」「仕事のメールチェックはしない」などしっかりON/OFFを切り替えましょう。

睡眠には“リラクゼーション”が非常に重要なポイントになります。生活様式は変化しましたが、暗いニュースなどは長時間視聴せず、対処も自分に出来る現実的な範囲に留めることが大切です。夕方以降は、趣味を楽しむ時間をつくるなど、リラクゼーションを心がけてスムーズな入眠に繋がるような生活を習慣づけましょう。

次のページでは、入眠を促すための具体的なアクションを紹介していきます。

## スムーズな入眠を促す睡眠前の温め習慣

スムーズな入眠には、就寝前の血行促進とリラクゼーションが重要です。そのために、上手に温熱効果を利用するとよいでしょう。血行をよくして手足からの放熱を促し、しっかりと深部体温(脳温)を低下させることで、身体を眠るモードに切り替えることができます。

### ●おやすみ前に約40℃で目元を温めてリラックス

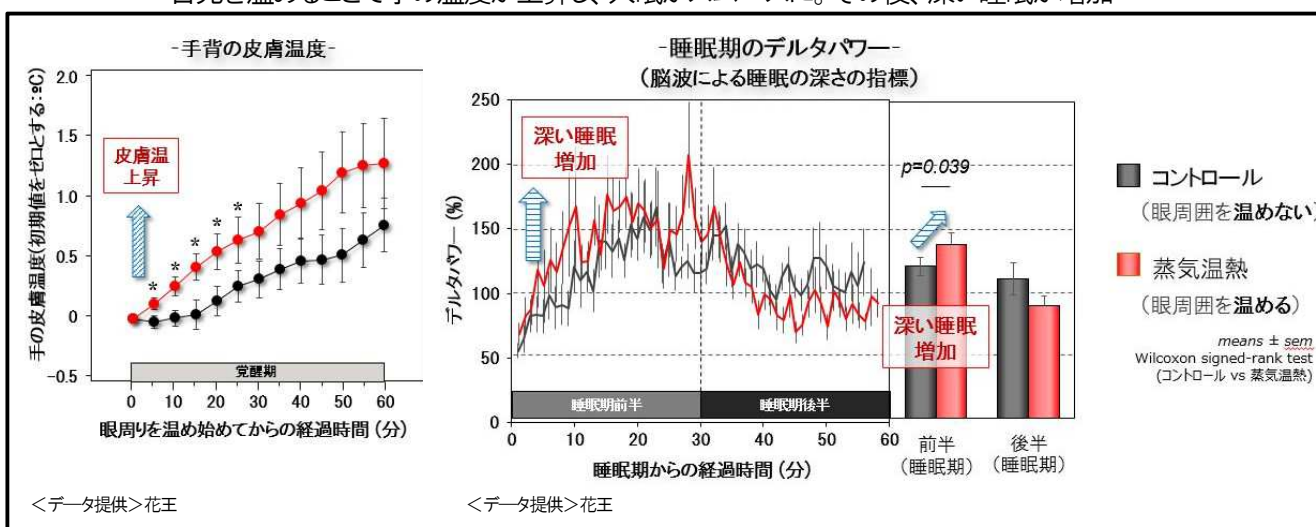
蒸しタオルやホットアイマスクなどで目元を温めてリラックスすることで、副交感神経活動が高まり、手や足の皮膚温が上がります。すると、身体の熱が外に逃げる「放熱」が促進されるため、寝つきがスムーズになり、睡眠の質向上も期待できます。

快適に感じる40℃程度で目元を温めてみましょう。

心地よい香りもリラックスに効果的ですので、アロマオイルなどを楽しんでみては。

#### <目元温めによる睡眠改善>

目元を温めることで手の温度が上昇し、入眠がスムーズに。その後、深い睡眠が増加



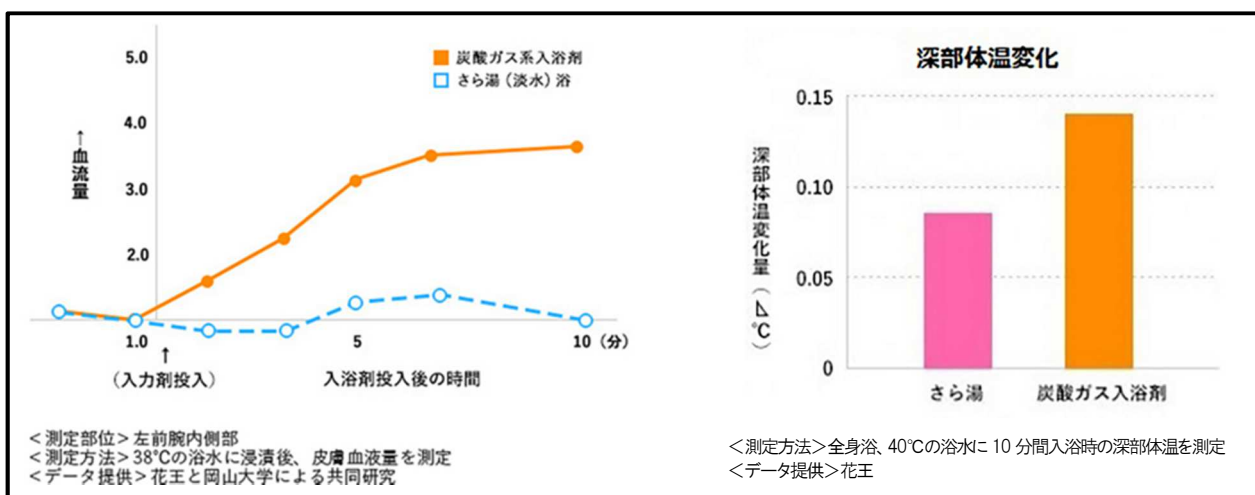
### ●就寝1時間前に、炭酸入浴で血流を促して体温をコントロール

寝る1~2時間ほど前にぬるめのお風呂で体温を上げ、入浴後に体の熱を逃がすことで、寝つきもよくなります。

効率よく身体を温めるには、炭酸ガスの入浴剤を入れた40℃くらいのお湯に10分程度浸かる「炭酸入浴」がおすすめです。お湯に溶け込んだ炭酸が皮膚の血管を拡張して血流をよくするため、お湯の熱が効率的に身体に伝わり、短時間で身体を温めることができます。また全身の血行がよくなることで、疲労回復にも繋がります。なお、熱すぎるお湯は交感神経を刺激してしまうため逆効果。40℃くらいの心地よいと感じるお湯にゆったり入ることで、リラックス効果も期待できます。

#### <炭酸入浴による血流促進・体温上昇>

炭酸入浴には皮膚の血管拡張作用が。血めぐりがよくなるため短時間で身体の深部まで温まる



## 監修：栗山 健一先生



### 【現職】

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長  
日本睡眠学会 幹事・評議員・用語委員会副委員長

### 【経歴】

1999年 筑波大学医学専門学群卒業  
2003年 東京医科歯科大学大学院卒業、  
Harvard Medical School 神経生理学教室留学  
2004年 医療法人社団輔仁会 大宮厚生病院 精神科  
2007年 国立精神・神経医療研究センター 成人精神保健研究部 室長  
2015年 滋賀医科大学 精神医学講座 准教授  
2016年 滋賀医科大学附属病院 精神科 科長(兼任)  
2019年 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所  
睡眠・覚醒障害研究部 部長  
滋賀医科大学 精神医学講座 客員教授  
国立精神・神経医療研究センター病院 睡眠障害センター センター長(兼任)  
東京農工大学 ライフサイエンス学科 客員教授

### ●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」(<http://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、医療法人社団BODHI理事長）  
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（あいうえお順）
- ・Web サイト： 『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日 OPEN）

### <意識調査概要>

調査方法：インターネット調査  
調査期間：2020年7月22日～7月29日  
調査対象：首都圏の20歳～59歳の男女 882名  
調査内容：コロナ禍の睡眠に関する意識調査

### <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 内田:080-5887-1096/事務局:03-4570-3167

FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp