



# どの状態からが 「睡眠」？

1 歳をとると眠れなくなる？

2 「眠れない」と思っているけど…？

3 薬に頼らずに眠るには

## 1 歳をとると眠れなくなる？

暑い日が続くと夜も眠れなくなります。

とくにお年寄りの場合には温度が高なくても眠りが浅いか寝つきが悪いということ  
を訴える人が多いのですから、寝苦しい夜はなおさらです。

最近、眠るにも体力が必要だから歳をとって体力がなくなると眠りが短くなる、などと  
いう人がいますがそんなことはありません。

子どものときは夜になると「眠い」という感覚に襲われます。夜遅くなると自然にうと  
うとが始まるのです。

ところが、大人になるとこの「眠い」という感覚が失われます。すると、「ぱっちり」  
と目が覚めたような状態から、突然眠りに入るのです。

目が冴えているという感覚が続くので、これで眠れるのかと不安になります。そして「眠  
ろう、眠ろう」と思うとよけいに眠れなくなるのです。

## 2 「眠れない」と思っているけど…？

この「目が冴えている」という状態が嫌なので、睡眠導入剤を飲む人が多くなっています。

実は眠りには4段階あるのですが、最初目をつぶっているだけで、脳波がゆっくりとな

り、眠りの前段階に入ります。この次に眠りの第一段階に入りますが、この段階では脳波はもっとゆっくりとなります。

問題はこの第一段階では「意識がある」ように思えることです。目をつぶっていても音が聞こえます。また、自分の身体が布団に触れているという自覚もあります。このために「目が覚めている」と思いがちですが、実はこのとき頭をよぎる考えなどは夢を見ているときとあまり変わらず、現実とかけ離れていることが多いのです。

私はこのとき、脳は眠りに入っているのだと思っています。

最初は、このような段階では起きていると思っていました。ところが朝起きてから隣に寝ていた妻に聞くと「あなたはすうすう寝ていましたよ」と言うではありませんか。

このように、目が覚めていると思っていても実際には眠りに入っているということは大事なことです。このときに目を開いてはいけません。私はアイマスクをかけていますが、目を閉じて、光の刺激を入れないということは非常に大事です。

この眠りに入ったかどうかというときに「眠ろう」と思うことは厳禁です。「眠ろう」と思ったら絶対に眠れないと言ってもよいと思います。

### 3 薬に頼らずに眠るには

ところで、高齢者は睡眠薬、あるいは睡眠導入剤を用いている人が多いと思われます。睡眠薬などはベンゾジアゼピンという神経の興奮を抑える物質です。不安を除く薬と同じです。

これらの薬には習慣性があり、一度使い出すとやめられません。もうひとつの問題点は記憶を抑制するということです。長く続けると認知症のような症状になります。

では、薬をやめるにはどうしたらよいのでしょうか。前に述べたように、目をつぶり続け、「自分は眠りに入った」と思い続けることです。一度目を開いてしまうと、そこからやり直しになるので、目を閉じたままにしてください。

多くの人は妄想、つまり雑念があるから眠れないのだと思いがちですが、そんなことはありません。雑念が頭をめぐっていても、それは夢と混じり合っているので、論理的でなくなり、そのうちに眠ってしまうのです。

本当にこんなことで眠れるのかと心配になるかもしれませんが、しかし、2時間くらい眠りに入れなくても朝まで眠れないなどということは決してありません。

目をつぶって、光を入れないことは眠りに入っていることなのだと思えてくださるようお願いいたします。

執筆：高田明和（浜松医科大学名誉教授）

