

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第29回

食生活習慣と睡眠リズムの深い関係

私 たちの生活リズム、つまり「体内時計」は、朝の光を浴びることでも大きく影響を受けています。

特に朝食は、眠りと覚醒のリズムを整える重要なスイッチの一つです。朝食を抜くと、体内時計が後ろにずれやすくなり、夜の寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなったりすることがわかっています。また、朝食を食べない人は「ぐっすり眠れた」という感覚（睡眠休養感）も低くなる傾向があります。毎日の朝食は、脳とからだに「一日のスタート」を伝える大切なサインなのです。

一方で、夜遅くに食べる夜食や間食も睡眠に悪影響を与えます。就寝直前の食事は、体内時計を後ろにずらし、翌朝の眠気やだるさの原因になったり、

肥満や糖尿病、さらには睡眠時無呼吸のリスクを高めることも指摘されています。

また、塩分の摂り過ぎも見逃せません。からだは日中に摂った塩分を夜間に排出しようとするため、塩分過多の食事は夜間のトイレ回数を増やし、睡眠を妨げる原因になります。夜ぐっすり眠るためには、日ごろから「減塩」を意識した食生活も大切です。

さらに、眠りに影響する代表的な成分として「カフェイン」があります（表）。コーヒーやお茶、エナジードリンクなどに含まれるカフェインには覚醒作用があるため、夕方以降に摂取すると寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めやすくなる場合があります。個人差はあるものの、眠りを大切にしたい方は、午後以降のカフェイン摂取はできるだけ

け控えるとういでしょう。

「仕事で夕食が遅くなるけれど、眠りに悪いのでは？」と心配する方もいるかもしれません。そんな時は、夕方に軽く主食（おにぎりなど）を摂っておき、帰宅後は副菜を軽めに摂る、分食スタイルがおすすめです。こうすることで胃腸に負担をかけず、眠りにもやさしい食習慣となります。

よい眠りを得るためには、栄養バランスのとれた食事が基本です。特別な「眠れる食品」があるわけではありませんが、魚や野菜、果物、豆類を中心とした地中海食のような食生活が、睡眠の質を高めるといいう研究もあります。

睡眠と食生活は、まるでシーソーのような関係です。どちらか一方が乱れると、もう一方にも影響が出てしまいます。

[執筆者]



小曾根 基裕

おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座 主任教授

1989年東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本精神神経学会代議員・専門医・指導医、日本睡眠学会理事・認定事業推進委員会委員長・総合専門医・指導医、日本時間生物学学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医。

表 飲料中のカフェイン量

食品名	カフェイン濃度	備考
コーヒー	60mg/100ml	浸出方法： コーヒー粉末10g/ 熱湯150ml
インスタントコーヒー (顆粒製品)	57mg/100ml	浸出方法： インスタントコーヒー2g/ 熱湯140ml
玉露	160mg/100ml	浸出方法： 茶葉10g/ 60℃の湯60ml、2.5分
紅茶	30mg/100ml	浸出方法： 茶5g/熱湯360ml、 1.5～4分
せん茶	20mg/100ml	浸出方法： 茶10g/90℃の湯 430ml、1分
ウーロン茶	20mg/100ml	浸出方法：茶15g/ 90℃の湯650ml、 0.5分
エナジードリンク または眠気覚まし用飲料 (清涼飲料水)	32～300mg/100ml (製品1本当たりでは36～150mg)	製品によって カフェイン濃度 および内容量が異なる

ます。まずは、「朝食を摂る」「夜遅くに食べ過ぎない」「塩分やカフェインは控えめに」など、できることから少しずつ始めてみましょう。