

# 良質な睡眠を手に入れる 〜入浴による体温変化が睡眠の質を上げる〜

睡眠の質が心と体の健康状態を左右すると広く知られるようになって久しい。良質な睡眠を目指すハウツーやツールもたくさん登場しているが、中でも入浴が睡眠の質に大きく関係すると、日本薬科大学特任教授の石川泰弘先生はいう。睡眠改善インストラクターで、温泉入浴指導員でもある石川先生に睡眠と入浴の関係や良眠を得るための入浴方法について詳しく聞いた。

力武亜矢〓文 佐々木信行〓写真



良眠は睡眠リズムと  
体温の仕組みを  
知ることから始まる

睡眠には、心身の疲労回復や脳の整理をする機能がある。入眠後、最初にくる3時間程度のノンレム睡眠といわれる深い眠りに成長ホルモンが分泌される。後半はレム睡眠といわれる浅い眠りが増えて記憶の整理などが行われる。このリズムは誰もが同じだ。つまり、誰もが入眠直後に3時間程度の深い睡眠をとらなければ肉体的な疲労からの回復はできない。では、実際に人は何時間眠れば良いのか。石川先生によると、必要な睡眠時間は人によって異なるそう。

「自分にとって必要な睡眠時間の目安は、〃日中に眠くならない〃長さです。1日7時間寝ると

日中に眠くならない人は、7時間が必要な睡眠時間。1日3時間だけ寝れば日中に眠くなることはないという人は、3時間ではないのです。そんなショートスリーパーは稀ですが」

また、スムーズな入眠を促すためには、就寝前の体温がカギになると石川先生は言う。

「人には、夜になると体温が下がり眠くなるというリズムがあり、体温を下げるには入浴が効果的です。入浴すると一時的に体温が上がります。しかし血管が拡張しているため熱放散が進みスムーズに体温が下がります。このタイミングで就寝すれば、スムーズ入眠し深い眠りにつきやすくなります。そして、入眠直後の3時間程度の深い睡眠時に成長ホルモンが多く分泌され、傷んだ細胞を修復してくれます。疲労回復にとって入眠後の約3

日本薬科大学 医療ビジネス薬学科 スポーツ薬学コース  
特任教授

Yasuhiro  
Ishikawa

## 石川泰弘

時間の深い睡眠はとても大切で、入浴はその準備の時間ともいえるでしょう」

入浴といっても、シャワーをさつと浴びる程度では体温を充分に上げることはできない。また、シャワーだけでは、「入浴の三大効果」を得ることは出来ない。「入浴の三大効果」とは、浮力・温熱・水圧を指す。湯に浸かることで浮力が働き関節などへの負荷が軽減され、疲労感が取れる。温まることで血管内壁よりNO（一酸化窒素）が誘発され血管そのものが柔らかくなる。加えて、湯温が自律神経に影響を及ぼす。例えば、熱い湯につかると交感神経が優位になり、心地良いと感じる湯につかれば副交感神経が優位になる。リラックスするには、心地よいと感じる温度での入浴が良い。水圧は、心拍数増加に効果があ

る。これらが相互には働き健康効果を促す。入浴のメリットについて、石川先生はこう説明する。

「例えば身長168cm、体重60kgの人が湯に浸かると、計算上は860kg程度の水圧がかかります。この水圧で腹部が押されるので横隔膜が上がり肺の容量が約9%減ってしまします。すると酸素が不足するので呼吸数が増加し、心拍数が増え心臓から出る血液量が増えます。一方、血管は温まって柔らかくなってるので、血の巡りがよくなります」

血液は酸素や栄養、免疫細胞など健康維持促進に必要な要素を運ぶ役割があることから、血行促進は単に熱放散による入眠促進だけでなく、健康全般に欠かせない要素であり、湯に浸かることで促進できる。

## 良眠を促す入浴時間と湯の温度がある

では、具体的にどのような入浴すれば良質な睡眠が得られるのか教えてもらった。まず、入浴前にコップ一杯の水を飲む。脱水してしまおうと血液がドロドロになり、循環が悪くなるからだ。冬は熱中症のリスクが低いいため水を飲まない人が多いが、季節を問わず人間の体は約60%が体液と呼ばれる水分でできている。どの季節であっても、汗をかく前は水分の補給が必要だ。

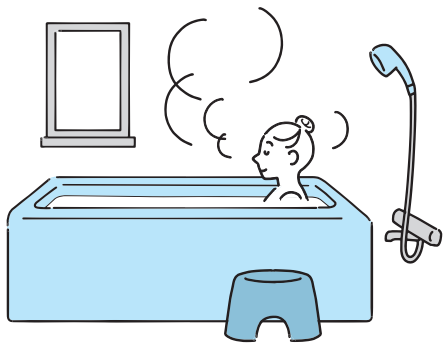
湯の適温は、熱くなくぬるくもない、自分が心地よく感じて長湯できる温度が理想。心地よく感じるのは、副交感神経が優位になっている証拠だ。湯に肩まで浸かり15分程度経っても心地よさが続く温度が目安となる。途中でのぼせてしまふなら温度が高すぎ、寒く感じるのは低すぎだ。

「体の表面は5〜6分で温まりますが、奥にある筋肉が温まるまでには15分程度かかります。血液が心臓から出て再び心臓へ戻ってくるまでの時間は平均約

1分です。仮に3分しか湯に浸からない場合、血液循環数はたった3回となります。3回では十分に温めることはできません。手や足の先まで温めようとすると、やはり15分は欲しいところですよ」

また、湯に浸かるときは肩まで入る方がよい。近年、半身浴が良いという情報を目にするが、半身浴では水圧の効果があまり得られない。また肩も温まらないこともある。最低でも5〜6分、うつすら額に汗を描くまで肩まで湯につかる。汗のかき始めが、体が温まってきたサインだ。ただし、心臓疾患がある人は、半身浴のほうが適している場合もある。

冷えた浴室に入ると更に血圧が上がります。その状態で慌てて湯に浸かると、今度は温まって血管が柔らかくなり血圧が急降下し、浴槽内で気を失ってしまうことがあります。入浴事故の30%は溺死とも言われています。特に、浴室が北側にある家は、冬場は脱衣所や浴室の冷たさが増しますので気を付けましょう」



湯に浸かっている時間はリラックスして過ごす。音楽を聴いたり、動画やテレビを見たりするのもいい。入浴を義務だと思わず、リラクセーションと捉えることも、その後の睡眠にいい影響を与える。せっかくのリラクセーションなので、入浴中に試験勉強など緊張する行為は避けよう。加えて、冬場の入浴にも注意点がある。

「冬は、血圧の変動に注意が必要です。温かい部屋で食事をしてりくつろいだりした後、いきなり冷えた脱衣所で服を脱ぐと血圧が急上昇します。その状態で

## サウナで「整う」、良い睡眠をとる方法は

風呂といえば、サウナをセッティングしている人もいるだろう。サウナはどれだけ熱さに耐えられるかを競うものではない。にもかかわらず、熱い空気は上に行くことから我慢比べのように高い位置に座っている人を見かける。熱さに耐え、冷水を浴びれば『整う』というものではない。

「熱いサウナ室で汗をかき、冷水浴をした後、外気に触れて体を休めることでいわゆる『整う』状態になります。しかし意外と知

らないのがサウナ室を出るタイミング。熱いサウナに我慢の限界までいるのではなく心拍数が平常時の2倍になったらサウナ室から出て冷水浴へ移動しましょう。冷水浴は10秒程度、水温は16〜17℃が良いでしょう。そして外気浴は2分程度とします。このサウナ→冷水浴→外気浴を3〜4セット行うのが基本的なサウナ浴と言われています。サウナ浴は体温や自律神経のバランスに変化をもたらすので、その後の睡眠に対して良い効果が期待できます」

## 入浴から就寝までは1時間〜1.5時間空ける

風呂から出たら、10分以内に乾燥から肌を乾燥から守るためのスキンケアをおこなう。湯につかると皮脂が取れて一時的に皮膚の水分量は増加する。しかし、

## 人は、夜に体温が下がり眠くなるというリズムがあります。体温を下げるには入浴が効果的です。

風呂から出て10分経つと、皮膚の水分量は風呂に入る前とほぼ同じに戻り、その後は乾燥していく。乾燥前に保湿剤などを使い皮膚にフタをする。

風呂上りから就寝までは1時間から1.5時間空けるといい。体温が下がるのに時間がかかるからだ。これから温泉に行くこともあろう。温泉の場合は、泉質によっては保温するので、家庭の風呂よりも体温が下がりにくい。2時間程度は空けると良いだろう。体温が高いうちに布団に入ると発汗して寝つきにくいはずだ。

就寝前は、スマートフォンなどが発するブルーライトを浴びないことが理想。ブルーライトは、睡眠を安定させるたんばく質であるメラトニンの分泌を抑制

してしまう。また、SNSのコメントやDMなどのメッセージを目にすると『返信しないといけない』『嫌なことを書かれた』といった感情が湧き、気になって寝つきが悪くなるので、寝る前のスマートフォン使用はできれば避けた。とはいえ、現代生活の上でスマートフォンを見ないというのは難しい。どんな対策があるか聞いた。

「寝る前にスマートフォンの利用は避けるのが前提だが、見なければならぬ人は、画面にブルーライトカットシートを貼り、ストレスがかかるようなSNS連絡は極力避けるようにしよう。一方、眠れない時に漫画を読むことは効果的です。しかし、その際はストーリーを知っているものを選びましょう。ストーリー

ーを知っているので安心できます。新しい内容だとその先を知りたくなくなり眠れなくなってしまう」

## 良眠を目指す寝具選び。枕より先に選ぶべきは…

入浴と合わせて、寝具も睡眠の質に関係する。睡眠の質をよくする寝具選びといえれば枕が注目されがちだが、石川先生は「枕だけでなく敷き寝具との相性を確かめてほしい」という。いちばん体を預ける寝具は、敷き寝具だからだ。敷き寝具を決めたら、それに合った枕を選ぶ。敷き寝具は、寝返りしやすいものを選ぶと良いそうだ。

「睡眠中は、心拍数が減り血流量は減少します。また、睡眠中は20〜30回寝返りなど体を動



このように、入浴方法と寝具を変えるだけで睡眠の質はかなり向上するので、ぜひ試してほしい。

2023年受講者募集中!



新たな時代を健康で美しく生きるための学びの場

統合医療をベースとしたオンライン講座

漢方アロマ

プレミアムコース