ハーバード大学も注目！

世界一の
「睡眠の専門医」が教える！

75歳までに身につけたい
シニアのための
7つの睡眠習慣

7 sleep routines for super seniors
by the age of 75

医学博士・スリープクリニック調布院長
慶應義塾大学医学部特任教授
遠藤拓郎 著

著者累計 45万部突破

認知症 高血圧 糖尿病 の予防
ステイホームによる睡眠の悪化
自律神経 アンチエイジング に効く！

朝までぐっすり眠れる
「科学的」方法

横浜タイガ出版

新事実 中高年は長く寝る人ほど、早死にする！
▶詳しくは裏へ

ハーバード大学も注目！

世界一の
「睡眠の専門医」が教える！

75歳までに身につけたい
シニアのための
7つの睡眠習慣

7 sleep routines for super seniors by the age of 75

医学博士・スリープクリニック調布院長
慶應義塾大学医学部特任教授
遠藤拓郎 著

横浜タイガ出版

はじめに

この本を手に取っていただき、ありがとうございます。

私が『**4時間半熟睡法**』や『**朝5時半起きの習慣で、人生はうまくいく!**』（いずれもフォレスト出版刊）を書いたのは、今から約10年前のことになります。

上昇志向の強いビジネスパーソンに向けて、「短く深く眠る方法」や「早起きの習慣の作り方」など、いわゆる「**攻めの睡眠術**」を説いたこれらの本は、おかげさまでご好評をいただき、それぞれ10万部を超えるベストセラーになりました。

10年ぶりの書き下ろしになる本書は、「**シニア（中高年）の睡眠」に特化した本**になります。

中高年になると、多くの方が「**若い頃と違って、なかなか寝付けない……**」「**夜中に目が覚めて、ぐっすり眠れない……**」といった悩みを抱えるようになります。

なぜ、歳を取ると、若い頃のように眠れなくなってしまうのでしょうか?

その主な理由の１つは、**加齢とともに、睡眠力が落ちてしまうから**です。

体力、肌力、睡眠力。

この３つの力は、年齢に勝てません。どんな人でも、歳を重ねるごとに必ず衰えていきます。

例えば、赤ちゃんや子どもは睡眠力があるため、１日10時間以上、眠っていられます。しかし大人、特に中高年になると、そうはいきません。

詳細なデータはのちほど出しますが、**75歳を過ぎると、ヒトが眠れる時間は、平均して6時間半以下**になります。

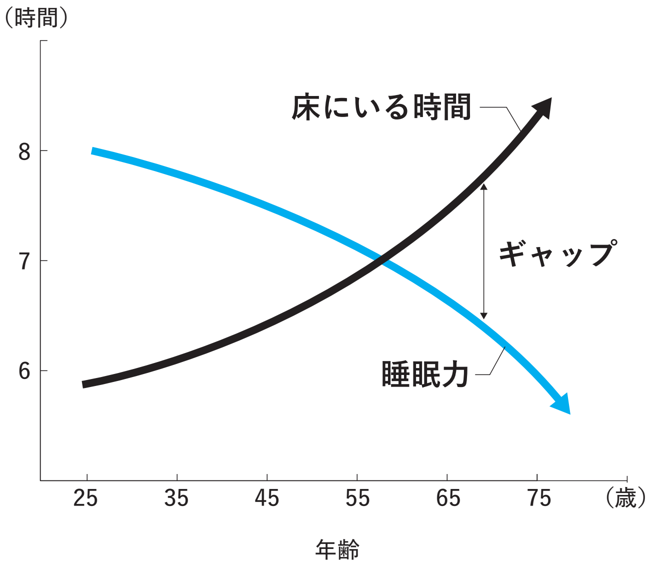
その一方で、**床に入っている時間は、年齢とともに増加し、75歳を過ぎると、平均して8時間以上**になります。

例えば、生理的に6時間しか眠れない人が、毎日8時間床に入っているとしたら、**差し引き2時間**は何をしているのでしょうか？

この2時間は、布団の中で「**眠れない……**」と悶々(もんもん)とするしかありません。

図1

睡眠力の低下と床にいる時間の関係（イメージ図）



「床にいる時間」と「睡眠力」のギャップが睡眠の質を下げている！

毎日2時間も、布団の中で「眠れない……」とイライラしていたら、よりいっそう睡眠の質が低下してしまうのは、目に見えています。

ヒトの睡眠力は、例外なく、必ず衰えます。ですから、中高年になれば、誰もが「**睡眠力の衰えに伴う悩み**」を抱えるようになります。

にもかかわらず、そうした悩みに対処する方法を教えてくれる本は、私が知る限り、ほとんどありません。

中高年の方々にとって、睡眠の良し悪しは「**健康寿命**」だけでなく、**美肌などの**「**アンチエイジング**」にも大きな影響を及ぼします。

厚生労働省の定義によれば、健康寿命は「ＷＨＯが提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間」になります。

少し分かりづらいですが、要するに「**健康に長生きできる期間**」＝「**健康寿命**」と考えておけば、問題ないでしょう。

加齢とともに衰える睡眠力とうまく付き合い、睡眠の質を向上させるためには、いったいどうしたらいいのでしょうか？
健康寿命を延ばし、アンチエイジングにも繋(つな)がる睡眠習慣を、75歳までに、いかにして身につけるべきなのでしょうか？

そうした問いに答えるべく、10年ぶりに筆を取ることにしました。

私がこの本で**一番訴えたい**こと。
それは「**歳を取ったら、長く寝る習慣をやめてほしい**」「**間違った寝過ぎをやめてほしい**」ということです。

昨今の世の中では「**睡眠負債**」という言葉に代表されるように、「**睡眠不足のデメリット**」ばかりが強調されがちです。

睡眠負債というのは、簡単に言うと、「**睡眠不足が借金のように積み重なって、あらゆる不調を引き起こす**」という考え方のことです。

年齢を重ねるごとに疲労が抜けにくくなりますから、おそらくこの本を読んでいる中高年の方のほとんどが「寝不足は体に良くない」「もっと寝なければなら

ない」と考えているのではないでしょうか？

しかし、私に言わせれば、**「長く寝る人ほど、健康に長生きできる」という科学的根拠は存在しません。**

むしろ、実際のデータが示しているのは**「長く寝る国の人ほど、寿命が短い」「長く寝る人ほど、早死にしている」という事実**です。

実は、中高年にとって問題なのは「睡眠不足」ではありません。

本当に問題なのは、「起きていなければならない目的」がなくなり、ついつい床の中にいる時間が長くなる**「寝過ぎ」**の方なのです。

例えば、多くの中高年が抱える**「なかなか寝付けない……」「眠りが浅い……」**といった悩みは、睡眠不足ではなく、**寝過ぎから起こっているトラブル**です。

少し冷静に考えてみてください。そもそも本当に睡眠不足ならば、「なかなか寝付けない……」ということにはならないのではないでしょうか？

もし寝不足で、睡眠負債が溜まっているのであれば、床に入った瞬間に、すぐに眠れなければおかしいはずです。

寝付きが悪いのは、寝不足ではなく、明らかに寝過ぎが原因なのです。

また、「眠りが浅い……」というのも同様です。

のちほど詳しく説明しますが、**「睡眠時間を短くすればするほど、深い睡眠が増える」**ことが研究で明らかになっています。

「眠りが浅い」というのは、言い換えれば、「深い睡眠が少ない」ということですから、要するに寝過ぎなのです。

世の中では、よく**「不眠症」**と言われます。中には「自分は不眠症なのではないか……」と心配している方もいらっしゃるのではないでしょうか？

しかし、睡眠の専門医として、何万人もの患者様を診察してきた私の印象としては、**中高年の方々は、あまり不眠症を心配する必要はありません。**

なぜなら、中高年の不眠症の患者様に**「行動計」**を装着してもらい、「1日の睡眠量」を正確に調べてみると、**1日のトータルの睡眠量は、意外と十分に確保されている**からです（「行動計の重要性」に関しては、第3章でお話しします）。

中高年の不眠症の大半は、不眠ではなく、**「寝過ぎで睡眠が分断化され、睡眠の質が悪くなっているだけ」**というのが実情なのです。

2020年に蔓延(まんえん)した新型コロナウイルス感染症の影響で**「ステイホーム」**が世界の大きな潮流になりました。この流れは、おそらく今後も続くことでしょう。

私が今、最も危惧(きぐ)しているのは、**「ステイホームによる睡眠の悪化」**です。ヒトは基本的に**怠け者**ですから、ステイホームで「いつでも眠れる環境」に置かれれば、**昼夜に関係なく、いつでも寝てしまう**ものです。

「ステイホームによる睡眠の悪化」が、すでに社会的な問題になっていますが、この問題が今後、さらに大きくなることを私は危惧しています。

私がこの本で提唱するのは**「中高年の方々が、いかに生きがいを持って生活するか」「いかにムダな睡眠時間を削るか」**で、言わば**「攻めの睡眠習慣」**です。

10年前、私がビジネスパーソンに向けて提唱したのは「いかに睡眠時間を削るか」、つまり「攻めの睡眠術」でしたが、**中高年の方々においても、大切なのは**

「攻めの睡眠習慣」です。

のちほど詳しくお話ししますが、健康寿命やアンチエイジングと密接に関わりがある**「成長ホルモン」**は、加齢とともに分泌量が減っていきます。

しかし、**睡眠時間を短くすることで、分泌量を増やす**ことができます。

睡眠の質を上げて、加齢による衰えから健康や美肌を守るためには、逆説的かもしれませんが、守る（睡眠時間を増やす）よりも、攻める（睡眠時間を減らす）方が効果的なのです。

では、中高年の方々の睡眠時間は、どれくらい削れるものなのでしょうか？

本書で明らかにしていきます。

人生は、ショートスリーパー（睡眠時間が短い人）の方が断然に有利です。

特に若者であれば、ロングスリーパーよりも、ショートスリーパーの方がビジネスチャンスは増えますし、余暇を楽しむ時間を作ることもできます。

中高年もしかりで、短い人生を有意義に、かつ健康に若々しく生きるためには、適切な睡眠時間である、適度なショートスリープが断然に有利なのです。

その事実を、この本で証明します。

第1章は「**中高年の睡眠時間はどのくらい削れるのか**」「**短い睡眠時間でいかにぐっすり眠るか**」をテーマにして、その方向性を具体的に示します。

第2章は「**中高年の方々が知っておくべき睡眠の基礎知識**」を交えながら、「**75歳までにどのような睡眠習慣を身につけるべきか**」について解説します。

第3章は「**最新の研究に基づく快眠グッズ**」をご紹介します。快適な睡眠環境を作るために、ぜひご活用ください。

これから人口が減少していく日本においては、中高年の方々のますますのご活躍が欠かせません。そのためには、「**質の良い睡眠**」が必要不可欠です。

本書が中高年の方々の睡眠の質を向上させるだけでなく、**活気ある日本**を作っていくための礎になれば幸いです。

医学博士・スリープクリニック調布院長・慶応義塾大学特任教授　遠藤拓郎

75歳までに身につけたいシニアのための7つの睡眠習慣★目次

はじめに …… 3

中高年のための睡眠診断チャート …… 16

睡眠診断チャートの結果 …… 18

★第1章 中高年の睡眠時間はどこまで削れるのか？

1 睡眠薬に頼るべきか、頼らざるべきか？ …… 20

2 「睡眠薬を飲むと認知症になる」は本当か？ …… 30

3 なぜ、加齢とともに眠りが浅くなってしまうのか？ …… 36

4 なぜ、夜中にトイレで目が覚めてしまうのか？ …… 46

5 歳を取ってからも「深い睡眠」を増やす方法 …… 53

6 「睡眠時間」と「平均寿命」の意外な関係 …… 60
7 中高年は7時間以上寝てはいけない！ …… 71
8 本当に「早起きは三文の得」なのか？ …… 79

第2章 75歳までに身につけたい7つの睡眠習慣

1 睡眠を改善するためにできる「たった1つの努力」 …… 88
2 健康寿命とアンチエイジングのカギになる「成長ホルモン」 …… 97
3 75歳までに身につけたい睡眠習慣① 7時間以上床にいない …… 105
4 75歳までに身につけたい睡眠習慣② 1日7000歩程度の活動をする …… 114
5 75歳までに身につけたい睡眠習慣③ 1日7時間程度のデスクワークを行う …… 121
6 75歳までに身につけたい睡眠習慣④ うたた寝や午後の長い昼寝をしない …… 125
7 75歳までに身につけたい睡眠習慣⑤ ストレスを溜めない …… 132

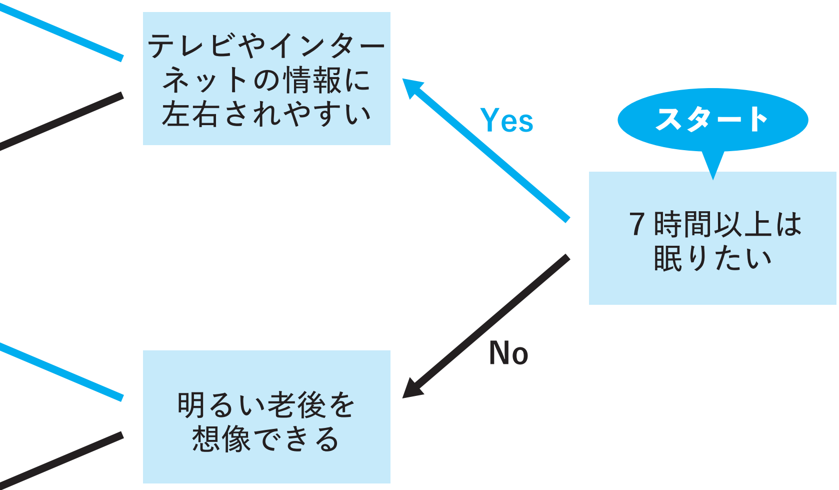
8 75歳までに身につけたい睡眠習慣⑥ 昼と夜の光を調節する …… 142
9 75歳までに身につけたい睡眠習慣⑦ 寝る前に体温を上げる …… 150
10 お酒と睡眠の関係 …… 162
11 「快適な睡眠環境」の作り方 …… 166

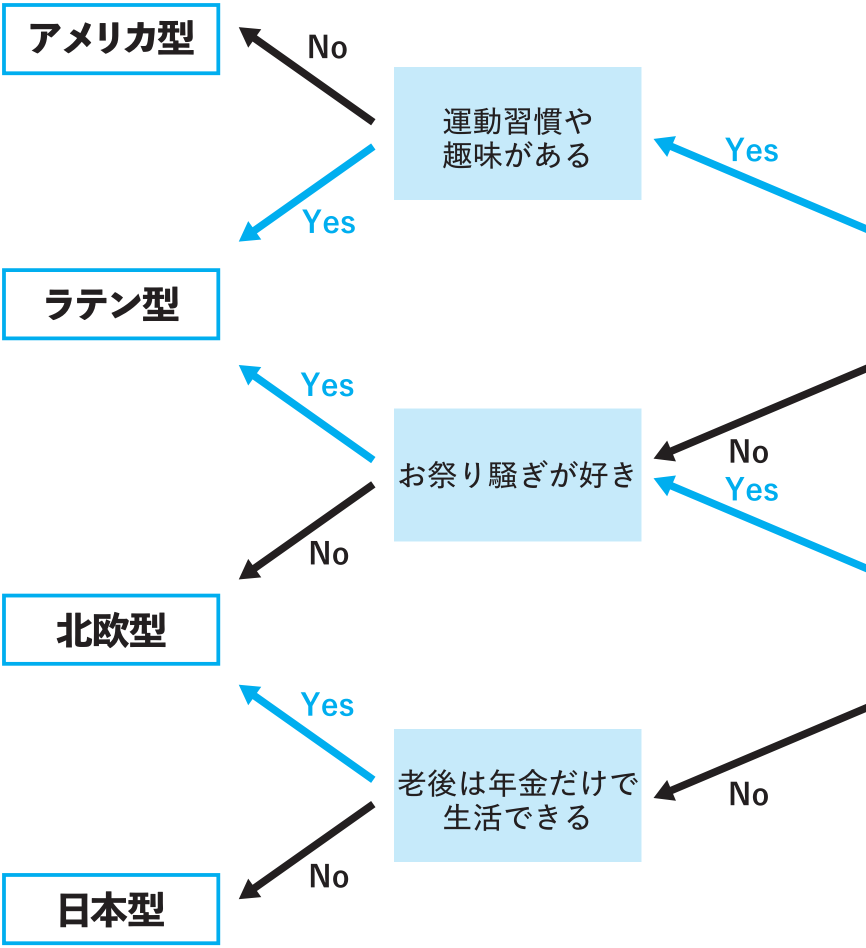
第3章 最新の研究に基づく「中高年のための快眠グッズ」

1 眠りと目覚めを良くする香り「アンミング・ボタニカル」 …… 174
2 いびきや無呼吸を軽減させる① シーパップ …… 182
3 いびきや無呼吸を軽減させる② 横寝ケア マットレス&横寝ケア まくら …… 193
4 冷え性の方のための「電位・温熱組合せ家庭用医療機器」 …… 200
5 自分の睡眠を把握できる「ねむりの相談所®」と「スリープショップ」 …… 207
おわりに …… 213

＼中高年のための／

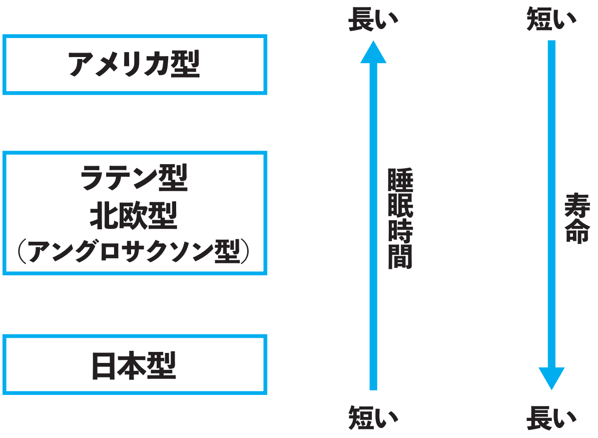
睡眠診断チャート





←診断結果は次のページへ

睡眠診断チャートの結果



睡眠時間が一番長いのはアメリカ型、一番短いのは日本型ですが、寿命は日本型が一番長く、アメリカ型が一番短くなっています。つまり、**睡眠時間が短い方が、睡眠の質が良く、寿命が長くなる傾向がある**のです。

第1章

中高年の睡眠時間はどこまで削れるのか？