



眠りが浅い体の正体と改善法

看護師に多い"眠りが浅い・中途覚醒"の正体と、
医学的根拠に基づいた解決策をご紹介します。



目次

- 1 序章：なぜ眠りが浅いのか？
- 2 第1章：眠りが浅くなる3つの生理的原因
- 3 第2章：睡眠の質を決める"3つのスイッチ"
- 4 第3章：中途覚醒を防ぐ夜ルーティン
- 5 第4章：生活リズムの再設計
- 6 終章：まとめとメッセージ

序章：なぜ眠りが浅いのか？

「寝ても途中で何度も起きてしまう」——それは**年齢のせいではありません**。夜勤やシフト制勤務を続ける中で、こんな経験はありませんか？

- 🌙 夜中に何度も目が覚める
- ☁ 夢ばかり見て熟睡感がない
- 🧠 朝起きてても頭がぼんやりしている

看護師の多くが「浅い睡眠」に悩まされています。そして、ほとんどの人がこの問題を"加齢"や"体質"のせいにしてしまっていますが、その本質的な原因は——"**眠りが浅い身体設計**"になってしまっていること。

第1章：眠りが浅くなる3つの生理的原因

「睡眠時間は取れているのに、夜中に目が覚める」「夢ばかり見て熟睡感がない」——これらは単なる加齢や性格の問題ではありません。

実は、あなたの身体が**"深く眠れない構造"**に変わってしまっている可能性があります。



① 深部体温が"下がりきらない"

交感神経優位で血管が収縮したままだと、体温放散がうまくいかず、深部体温が下がらず熟睡できない



② コルチゾールの"夜型分泌"

ストレスホルモンが夜も高いと、脳は「まだ戦闘状態」と錯覚し、眠っても覚醒しやすくなる



③ 神経系が"過覚醒"状態

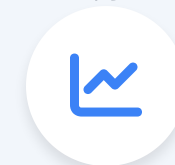
勤務終了後も脳が"まだ勤務中"のモードのまま。このように内的思考が止まらないと、深い眠りに入れない

これらの要因はすべて、意図的に変えられる「生理的メカニズム」です！



深部体温のリズム

本来：就寝に向け0.5～1.0℃低下
問題：下がらず高止まりしている



コルチゾールの日内変動

通常：朝高く、夜に低下
問題：夜間も高値を維持

※研究によると、夜勤従事者は
夜間コルチゾール濃度が通常の2.3倍に



神経の過覚醒状態

「脳のDMN（デフォルトモードネットワーク）」が
常に活性化し、局所的覚醒を引き起こす

第2章：睡眠の質を決める"3つのスイッチ"

「睡眠の質が悪い」と感じている人の多くは、寝る直前まで"アクセルを踏んでいる状態"で布団に入っています。

睡眠は"ブレーキ"ではありません。「スイッチを切り替えて眠る」行為です。



① 交感神経 → 副交感神経

活動モードから回復モードへ神経を切り替える

 **切り替え方**

暖色系照明に切り替え・動作をスローに・深い鼻呼吸（4秒吸って6秒吐く）を5分間



② 脳温（深部体温）を下げる

脳の温度が下がると自然な眠気が促進される

 **切り替え方**

就寝90分前に40℃の入浴（15分間）・冷却ジェルで目元冷却・手足を温めて熱放散を促進



③ コルチゾール（ストレス）を抑える

夜間のストレスホルモン高値は脳の警戒状態を維持させる

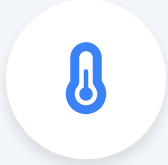
 **切り替え方**

就寝1時間前にスマホ・PC断ち・照明を暖色間接照明に・「今日やらない仕事」リストを作成

これらのスイッチを布団に入る30～90分前に切り替えることが重要です！



神経スイッチの切り替え



脳温スイッチの切り替え

深部体温が下がる → **メラトニン分泌促進** → 自然な眠気
「就寝90分前の入浴により最も深いノンレム睡眠の発生頻度が上昇する」
- Sleep Medicine Reviews, 2018



コルチゾールスイッチの切り替え

通常リズム	問題パターン
朝：高値 夜：低値	朝：高値 夜： 高止まり
「夜間のブルーライト暴露によって、コルチゾール分泌が平均37%上昇」 - Journal of Pineal Research, 2017	

第3章：中途覚醒を防ぐ夜ルーティン

「寝ても何度も目が覚めてしまう…」

この状態を打ち破るには、**就寝前90分の過ごし方**を意識的に変える必要があります。

① 就寝90分前の「40℃入浴」

入浴で一度深部体温を上げ、その後の自然な体温低下を誘導。「温→冷」の落差が脳温ダウンスイッチを作動させます。

② 照明を"日没仕様"に変える

就寝1時間前からは300lx以下の暖色系照明に。スマホ・PCもNightモードに切り替え、メラトニン分泌を促進します。

③ 冷却+耳マッサージ

冷却アイマスクで脳温を下げながら、耳の「神門ツボ」などを優しく揉み、副交感神経を刺激します。

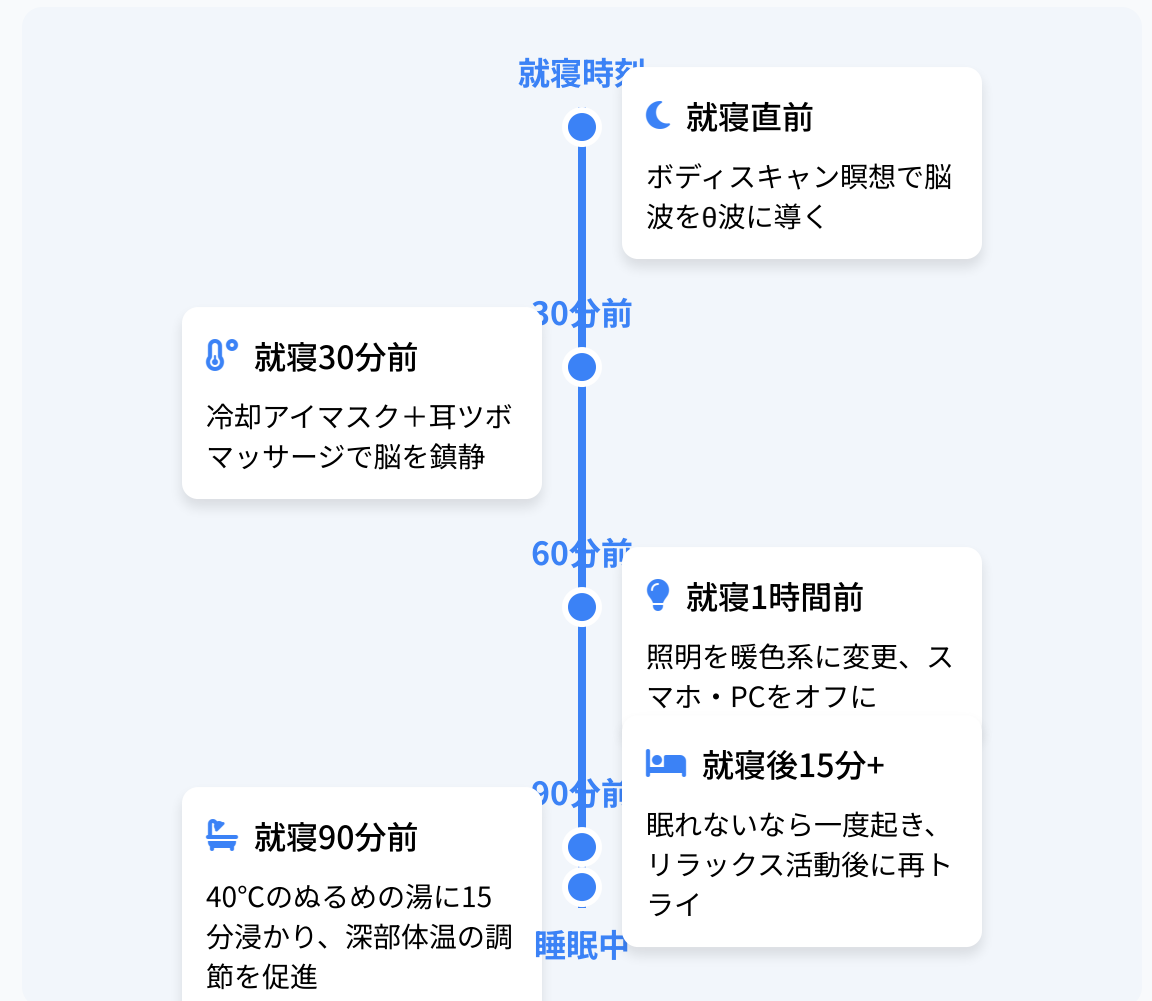
④ 5分の"ボディスキャン瞑想"

脳波をα波→θ波へと落ち着かせる簡易瞑想。体の各部位に意識を向け、緊張を解いていきます。

⑤ 眠気がないなら"起きる"判断もOK

15分以上眠れないなら一度起きて、白湯を飲む・軽くストレッチするなど、リラックスを試みましょう。

このルーティンで「中途覚醒」「眠りが浅い」「疲れが取れない」といった問題を根本から改善できます！



第4章：生活リズムの再設計

眠りが浅くなるのは「夜の過ごし方」だけでなく、その日の「日中の行動パターン」が夜の睡眠の質を決めています。

体内時計（概日リズム）は、以下の3つの「時刻同期因子」によって整えられます：



① 朝の「光リセット」

起床後30分以内に10～15分間の日光浴が体内時計をリセットし、約14～16時間後のメラトニン分泌を促進



② 「朝食」で体内時計を補強

起床後1時間以内のたんぱく質＋炭水化物の朝食が、肝臓や腸の体内時計をリセット



③ 日中の「運動」で深睡眠を作る

30分のウォーキング（2回/日）や軽い筋トレが夜のノンレム睡眠（徐波睡眠）量を増加させる



④ カフェインは「6時間前まで」

カフェイン摂取から6時間以上の覚醒作用あり。睡眠6時間前に摂取しても深睡眠を約20%減少させる

生活リズム最適化・1日のモデル例

朝

- 起床後すぐに日光を浴びる（10分間）
- 朝食（たんぱく質＋炭水化物）を30分以内に
- 通勤中に意識的に歩く（活動モード確保）

昼

- 昼食後に5分の軽いストレッチ
- 15時までにカフェイン摂取を終える
- 午後の休憩時に短時間の日光浴（可能なら）

夕方

- 15-17時にウォーキングか軽い筋トレ
- 夕食は就寝3時間前までに済ませる

夜

- 照明を徐々に暗く、暖色系に切り替え
- 就寝90分前の入浴
- 就寝1時間前にはスマホを手放す

「眠れる体質」は生活設計で作られる

～朝・昼・夜のリズムが整えば、眠りは必ず深くなる～

終章：まとめとメッセージ

「眠れない」「寝ても疲れが取れない」と感じるのは、**あなたの怠け・年齢・根性の問題ではありません**。それは科学的に解決できる「睡眠の仕組み」の問題なのです。

- 🔄 睡眠は"技術"です——正しい方法で必ず回復できます
- 📈 あなたの"眠り"が回復すれば、生活の質が根本から向上します
- 💡 「3つのスイッチ」と「生活リズム」で眠りの質を取り戻せます

あなたの身体には、**"深く眠れる力"**がちゃんと残っています。睡眠は"ブレーキ"ではなく、「スイッチの切り替え」です。科学的な睡眠改善アプローチで、目覚めた瞬間から気力が戻り、疲労を持ち越さない体へと変えていきましょう。