

## コロナと睡眠

「寝る子は育つ」という。ワッシーのよ  
うな老人になると萎んでいくだけ。だが、  
「寝るひとは元気で長生き」と言えるか  
せ。

慢性の睡眠不足のひとは、1.5〜2倍  
も風邪をひきやすいというデータがある。  
睡眠が免疫力を強め、不足すると免疫機能  
が落ちてしまうからか。風邪も「コロナもウ  
イルス感染だ。睡眠のとり方によっては、  
「コロナをそんなに怖がらなくて済むかもし  
れない。

まずは、体内時計を乱さない睡眠のとり  
方を考えてみよう。実は、体内時計の周期  
は24時間より長い。そのど、脳にある時計  
時計は朝の光で時計を進める。内臓や筋肉  
にある末梢時計も、朝の食事や運動で時  
計を進めている。

逆に、夜遅くまでのスマホ、夜遅い飲食  
や運動などは体内時計を遅らせることにな  
る。かたがとって、「若いひと」「早寝早起  
きで、しっかりと朝食を摂らなければ」「など  
と言うけど」「ランタ、日本人?」「と返され  
そしてもめ。

睡眠の質も大切だ。ことに、入眠直後の  
90分程度の深い睡眠（ノンレム睡眠）に  
注目すべきだ。主にこの時、成長ホルモン  
が分泌される。このホルモンは、「若返り  
ホルモン」とも呼ばれる。体の老化を抑  
え、疲労回復や免疫力を高めるのに役立  
つ。

この入眠直後の深い睡眠を得るのに、寝  
る90分前の入浴がお勧めという。入浴で  
一度上がった体温は、寝る頃には入浴前よ  
り低くなる。寝つきが良く、深く眠れるら  
しい。

もちろん、早く起きて太陽の光を浴び、  
筋肉を動かすことを忘れてはいけない。体  
温は、昼に高く、夜に低くなる。で、同じ  
時間に眠くなって、深い睡眠ができるので  
ある。

「早起きは三文の徳」という。この際、  
生活スタイルを考え直してみるのはどう  
か。そのうち、「農業をするひとは」「コロ  
ナに感染しにくく」という調査結果が出る  
かも。

（石黒修三＝いし黒ろくクリニック・脳神経  
外科専門医…4/19北國新聞掲載）