

特集 **睡眠革命**
あなたの常識は
間違っている

日経ヘルス

働き盛りの
活カマガジン

1999 1
定価490円
(税込み)

2号連続
日経BPご愛読
感謝プレゼント

特集

「生きがい」が
睡眠を決める

さらば!

惰眠

仕事、資格、読書、家族の団楽…
やりたいことができる人生のススメ

第2特集

「今年の忘年会は
徹底的に飲むゾ!」

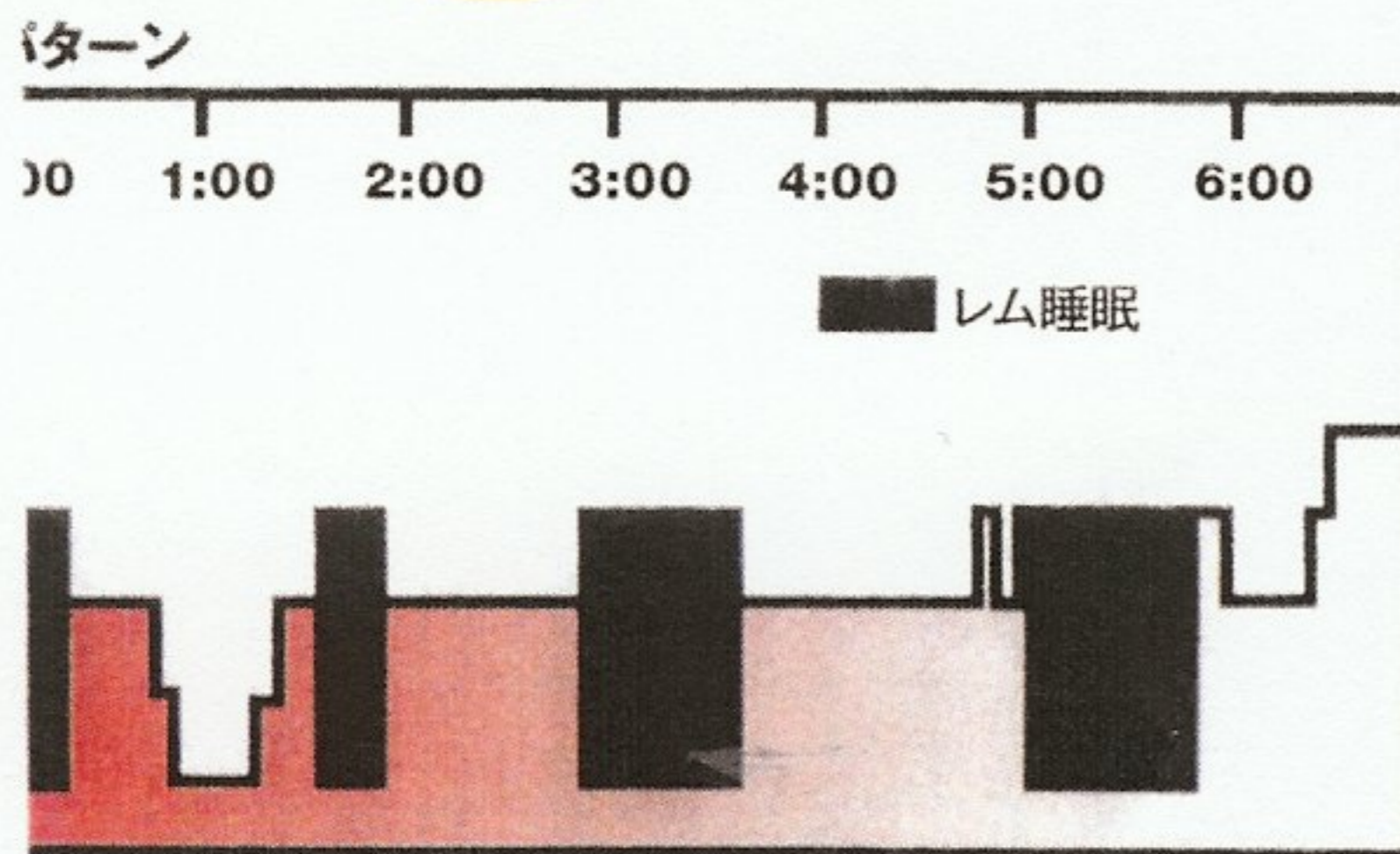
それでも
**二日酔い
にならない法**

嫌なこと、辛いこと
みんな忘れましょう

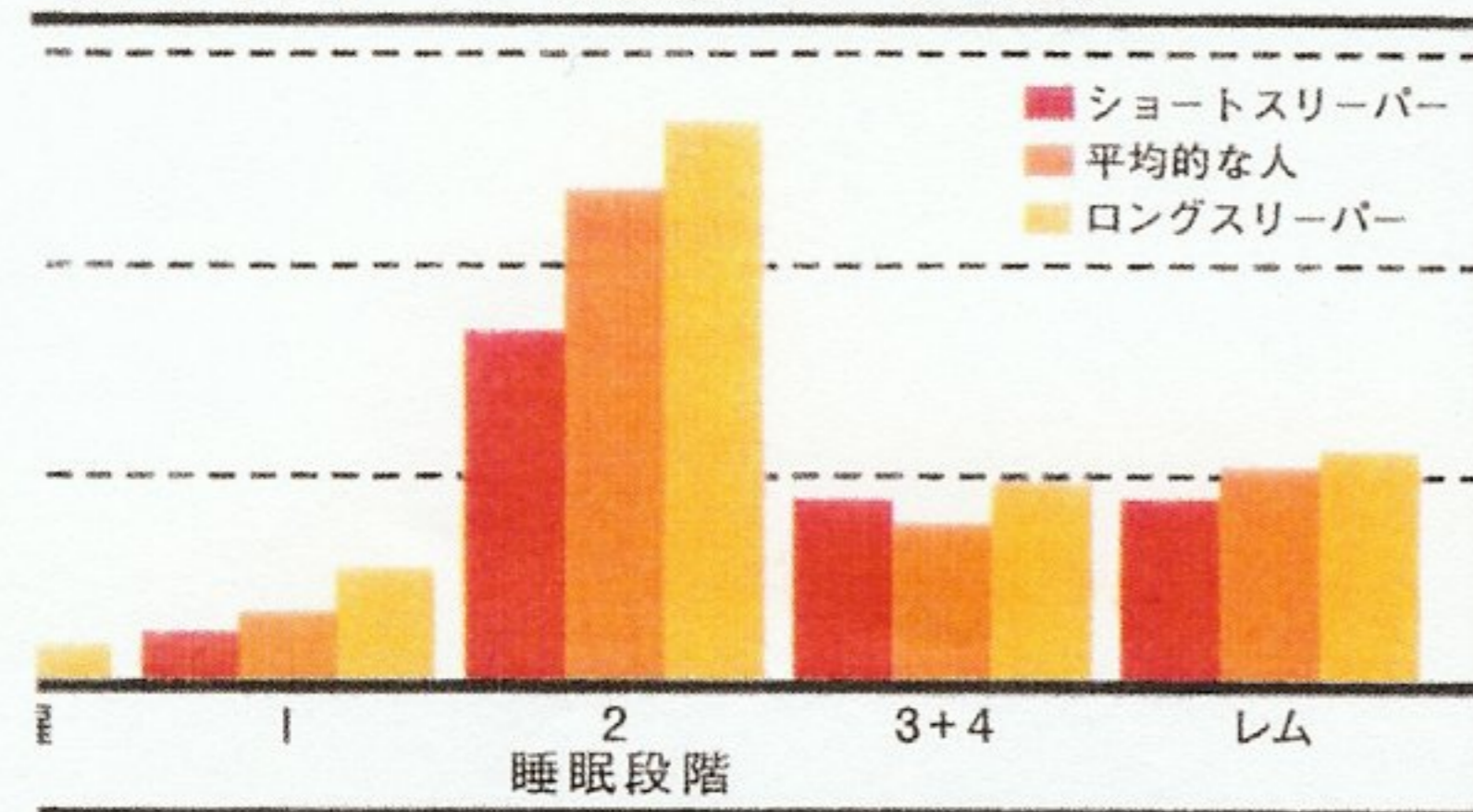
**年末年始
癒しの旅
ベスト92**



方の浅い睡眠をカット



とロングスリーパーの睡眠パターンの違い



(医学誌『脳波と節電図』第12巻2号中の福田一彦氏らの論文より作製)

「夜のパティーなどに妻を同伴する」という。経済企画庁の小石さんは意識して朝食を家族と一緒にとる。「昼食や夕食は油モノを避けるが、朝食はどんな料理が出てても何でも食べる。朝しか家族と会えないから」と小石さん。歯科医の丸茂義二さん(44)も「日曜は家族と一緒に食事を作る。家族との貴重な重なり合いを大事にしたいから」と話す。

作家の童門さんは日曜の夕方5時から2、3時間、定例の家族ミーティングに臨む。娘は画家でアトリエを持ち、妻は自宅を守り、普段は三人三様の生活。ミーティングでは、先週あったこと、今週のことを話し合う。「夫婦は一心同体」は幻想。同体は可能でも、一心にはなれません(笑い)。しかしある部分は重なり合わなければならぬ。部分接触主義です。家族と過ごす時間は短い、逆に、密度の濃い時間を過ごせる」と続ける。

短時間睡眠の秘密は、まさにこの言葉の中にある。大切なのは、量(睡眠時間)ではなく、質(睡眠の深さ)なのだろう。



一日一食で睡眠短くなる
李紀星さん(42)
気功中央研究会代表

リー・きちいしん
1956年、中国生まれ。8歳から気功を習いはじめ、少林寺指禅気功、禅気功、仏教気功、漢方医気功など、様々な気功を修得。著書に『気功の力』(PHP研究所)。

6:00	起床 ヘッドの上でトレーニング
7:00	近くの公園で気功のトレーニング
14:00	気功教室など
17:00	仕事の整理など
20:00	食事
21:00	気功のトレーニング
22:00	入浴など気功のトレーニング
3:00	就寝

睡眠時間は3時間。午前3時ごろにベッドの背を立てて目をつぶって寝るが、始発電車の音が聞こえ、朝6時に起き、近くの公園で朝日を浴びながら、気功のトレーニングをやる。3年前からは一日一食。夜8時ごろにおかゆ、温野菜、豆を食べる。それまでは6時間ほど寝ていたが、睡眠時間がこれで一気に短くなった。

また、モノに固執しなくなった。助からない難病の方を気功で治したりすると、駐車場付きでベンツやボルボをもちょうことがあつた。クルマは好きだったが、今はすべて返す。それより気功のレベルを高めたい。人間の体には知られざる潜在力があるが、現代人はそれをさび付かせている。多くの人にそれを伝えたい。

「昔は7時間寝なければ駄目だった」人々がなぜ「今は5時間で十分」になるのか。その秘密を解くカギは、睡眠の仕組みにある。

最も深い睡眠は入眠直後の3時間で終わる

人間の眠りはレム睡眠と、ノンレム睡眠に分かれる。レム睡眠は寝ていても脳が働いている状態にあるが、一方のレム睡眠ではない「睡眠」は、脳が休息している状態にある。

レム睡眠の「レム」は「急速眼球運動」の英語略記「REM」から来ている。レム睡眠では、閉じたまぶたの下で眼球が行う小刻みな運動が見

り、3〜4度が深い眠りだ。入眠すると一気にノンレム睡眠が始まり、次第に深い眠り(3〜4度)に入っていく。その後、眠りが浅くなつていき、ノンレム状態が解消、代わってレム睡眠が出現する。ノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れることを睡眠サイクルと呼ぶ。このサイクルは、一晩で4〜5回繰り返されるが、回を重ねるに従って現れるレム睡眠は長くなり、一方で深いノンレム睡眠は現れなくなる。

つまり、我々は、7時間や8時間眠る場合であっても、入眠直後の3時間に脳を積極的に休息させる深いノンレム睡眠を集中的に取っている

呼び、対照的に「9時間以上」の人々をロングスリーパーと呼ぶ。今回、紹介した眠りの達人たちは、もちろん典型的なショートスリーパーたちだ。上の下図を見てほしい。

ショートスリーパーとロングスリーパーの違いは何か？ ショートスリーパーとロングスリーパーでは深いノンレム睡眠(3〜4度)の差はほとんどない。つまり脳を休息させる睡眠の量は同じなのだ。ところが、脳の休息効果の低い、浅いノンレム睡眠(1〜2度)ではロングスリーパーはショートスリーパーの2倍も取っている。ここが両者の睡眠の決定的な違いだ。つまり、ロングスリーパーは

味といった生きがいに対する食欲なまでの熱意とは裏腹に、睡眠や食事・酒への欲求は、意外なほど希薄。

「何食べに行く？」といわれると本当に困る。ラーメンときょうざで十分」というのは小倉さん。大学やテレビで英会話を教えるアントン・ウィッキーさんは、この22年間、毎朝・昼・金曜・土曜は、固形物は食べない。メリルランチ証券の鈴木孝之さんの昼食は「サンドイッチかオニギリ」をオフィスの机で食べる。気功師の李紀星さん(42)も、がっちりした体格からは想像しにくい、食事は一日に一回、おかゆを食べる程度。

酒に関しても同じ。日本電産の永守社長は、「毎日、ビールを大瓶1ダース飲んでた」が、断酒した。利き酒師の資格をもつイカリ消毒の黒澤専務は、「365日、酒を欠かさない」が、「飲む量は、ビール1本か日本酒2合」だ。

経企庁の小石さんは自らの体験を踏まえて、「睡眠でとれる疲労は、頭脳、筋肉、内臓の3種類ある」と見る。「頭の疲れはストレス。これは発想を変えたりすれば解消できる。筋肉の疲れはほとんどない。内臓の疲れだけは、睡眠をとらないと解消されない」と考える。少食なら確かに内臓の疲れは少ないだろう。大阪大学講師で甲田医院を開業する甲田光雄医師は、少食健康法や断食療法を実践する立場から、「肉食を減らし菜食にし、酒量も減らし、全体に少食にする

味といった生きがいに対する食欲なまでの熱意とは裏腹に、睡眠や食事・酒への欲求は、意外なほど希薄。

対策⑤ 気功法

自らも、シヨートスリーパーの気功師、李紀星さんが推奨するのは「寝る前の気功」だ。「昼間にたまった生体バランスの乱れを気功で整えれば、睡眠時間は減らせる」という。記者A(41)と記者B(40)は、李さんの気功教室で体験した。

李さんの気功は、想像力(イメージ)を重視する。動作は生体エネルギーの流れをよくするために、「大切なのは、エネルギーが正しく流れるというイメージ」と繰り返し強調する。そうすれば、「1カ月ほどのトレーニングで、睡眠時間は1時間ほど縮まるだろう」と李さん。

下に示したのが、睡眠時間を縮めるための4種の基本動作。実際に体験してみると、じわりと汗をかき、フルに行うと1時間ほどかかる。寝る前にこの気功を行う。エネルギーが流れる様子をイメージするのはなかなか難しいが、確かに心身とも爽快になり、リラックスできる。しかし、即効性を期待するのは間違い。じっくりと取り組む必要があると感じた。

対策⑥ 温冷浴

断食療法家の甲田医師が勧めるトレーニングは、「温冷浴」だ。冷水(計6回)と温水(計5回)を交互に1分間ずつ浴びるもの。甲田医師によれば、「自律神経の活動

気功で睡眠時間を約1時間短く



夕食半分に酒は控える

夕食はご飯もおかずも半分位に。肉・脂肪はできるかぎり避け、飲酒も少しにする。



伸び上がり宙空に身を投げ込む

やや腰をかがめ両腕を後ろに置き、数歩前に歩きながら、両手を流れるようにふわっと前に出し、そのまま伸び上がる。数秒間、静止した後、息をはきながらゆっくりと手を下ろす。全体的にリラックスしてソフトに7~24回繰り返す。

眠る前にベッドの上で体を作り変える

ベッドの上で座禅のように脚を組み足の裏が空を向くイメージ。頭を少し下げ、目は閉じる。両手を組み、人さし指と中指を額につける。親指は唇に触れる。自分の体を少しずつ作り直しているというイメージ。最後に両手で顔を覆い、何も考えない。



(気功師の李紀星氏による)

体を軽くし、空気のように感じる

肩幅よりもやや広めに脚を開き、両腕を肩幅よりもやや広めに空中に力を抜いた状態で差し上げて静止する。関節を柔らかくし、力が入る部分が空気のように感じる。下からエネルギーがわき、背中を通して空に抜けていく様子をイメージする。



生体エネルギーを体内に静かに流す

肩幅よりもやや広く脚を開き、両手を後頭部に回し、あごをやや前に突きだして静止。呼吸はゆっくりとし、ひざは一番楽な状態になるように心もち曲げる。胸は三角に開き、お尻の部分からエネルギーが流れ出て、胸に抜ける様子をイメージする。

一掃でき、睡眠時間を短くすることが可能。甲田医師が指導するサンスターの心身健康道場(高槻市)でも、研修コースのプログラムに取り入れている。さっそく記者Aと記者Bが挑

風呂に温水をため、冷水はシャワーで代用した。さて、最初の冷水1分間。これは相当厳しい。思わず「うっ、うう」と声をもらしてしまふ。時計をにらみながら「早く早く」と、1分がとても長く感じ

寝る前の気功

食事の摂取を減らし、同時に気功によって生体エネルギーの流れを整える。就寝前に布団の上や、時には屋外に出て、外気に触れながら行うと効果的。