

入眠時ミオクローヌス

睡眠中に身体が瞬間的にビクッと痙攣することによって目が覚めた経験はありませんか。この症状は入眠時ミオクローヌスと呼ばれます。今回は、入眠時ミオクローヌスの症状やメカニズム、主な要因、頻繁に起きた際の改善法についてご紹介します。

症状

睡眠中に起こる筋肉の不随意運動(※)で手や足が無意識にけいれん痙攣します。

※不随意運動…意思とは無関係に起こる制御できない身体の動き。



メカニズム

睡眠状態の身体は本来筋肉が緩んでいます。しかし、覚醒状態から睡眠状態への切り替えがスムーズにできないと、脳が誤作動を起こし睡眠状態の身体に筋肉を緊張させる信号を送ってしまうことがあります。この誤作動が入眠時ミオクローヌスを引き起こします。



主な要因

カフェインの摂取



アルコールの摂取



ストレスと疲労の蓄積



就寝時の環境



寝姿勢



入眠時ミオクローヌスは生理現象ですが、頻繁に起こることで **睡眠不足の要因** となり

日中の作業効率低下

体重増加

生活習慣病

などを招いてしまいます。

改善法

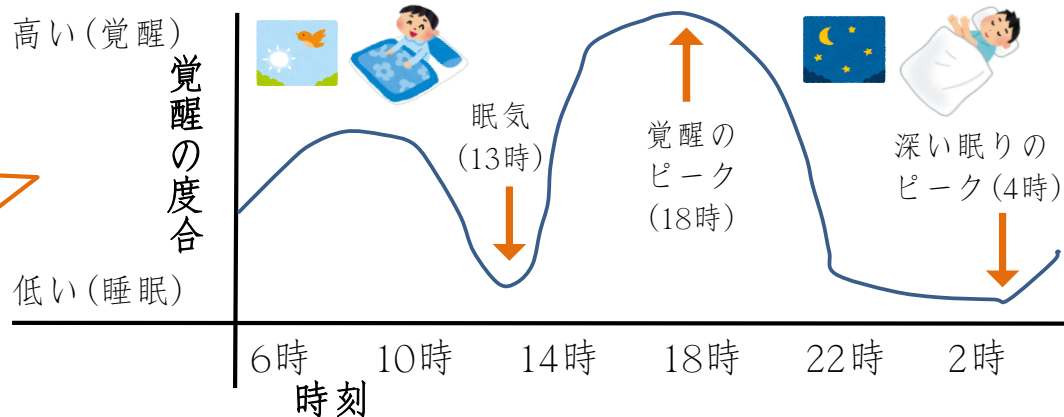
規則正しい睡眠のリズムをつくる

★スムーズな入眠につなげるために、おおよその就寝・起床時間を毎日一定にする

重要!

13時頃(起床から約7時間後)に眠気が生じる。
18時頃(約12時間後)に覚醒のピーク
4時頃(約22時間後)に深い眠りのピークを迎える。

《 6時起床の場合の睡眠と覚醒のリズム 》



就寝前の過ごし方を整える

- ★カフェインは就寝3～4時間前から控える
- ★入浴は就寝2～3時間前に済ませる
(温度は38～40℃、時間は10～15分間が目安)
- ★就寝1時間前からスマホやパソコンの使用を避け照明を少し落とし、ゆったり過ごす

寝室の環境を整える

- ★照明やテレビ・ラジオなどの音を消す
- ★エアコンや扇風機の風が直接身体に当たらないよう調整する
- ★夏の室温は26～28℃、冬の室温は18～20℃
湿度は年間を通して50～55%を目安に設定する

寝具・寝間着を工夫する

- ★柔らかすぎるマットレスや硬すぎる枕を避け自分の姿勢に合った寝具を使う
- ★夏は吸水性の高い麻の寝間着を使用する
- ★冬は保湿性の高い絹の寝間着を使用する

日中の過ごし方を見直す

- ★過度な疲労、強いストレスを避ける
- ★デスクワークを長時間行う際はこまめに休憩をとる
- ★日中から夕方時間帯に運動を行う

多くの人が経験する入眠時ミオクローヌスは、日々のストレスや疲れの蓄積などが要因となります。メカニズムを知り、改善法を取り入れることで、身体のリズムを整えて快適な睡眠につなげましょう。