

運動をして、よく眠ろう

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 内田 直

運動習慣のある人には「眠りの若返り」がみられる

運動をすると気分がすっきりする、よく眠れるようになるということは多くの人が経験していることではないでしょうか。実際、2013年に米国で行われたアンケート調査（2013 Sleep in America® Poll Exercise and Sleep）でも、運動をしている人たちはしていない人たちに比べて、主観的な睡眠の質が良いと考えられています。

しかし、実験的な研究をみると、一日だけ運動をしてその夜の睡眠が改善するかどうかについては、改善したという研究と変わらないという研究にわかれます。また、ウルトラマラソンのような非常に激しい運動をした日の夜は、かえって眠れないという結果も出ています。

一方、運動習慣のある人とそうでない人の比較をするポリグラフ研究（脳波によって睡眠の質を検討する研究）をみると、ほとんどの研究で運動習慣のある人の睡眠は質が良いことを示す結果になっています。すなわち、運動習慣のある人は、睡眠時間が長く、寝付きがよく、中途覚醒が少ない、すなわち加齢による睡眠の変化の逆方向、いわば「眠りの若返り」がみられています。

良い運動が睡眠の改善と生活習慣病を改善

アスリートの睡眠について目を向けてみると、アスリートは一般の若者よりも長時間眠ることも知られています。すなわち、日常的に運動をしている人は長く眠るということです。更には、同じアスリートでもトレーニングがより高強度になると、昼寝も含めた一日の睡眠時間は更に長くなります。

アスリートの睡眠について更に興味深い研究結果があります。アスリートを通常の睡眠よりも更に眠らせる、競技力が向上するという研究です。アメリカのシェリー・マーという研究者は、大学生バスケットボール選手に毎日10時間眠るように指示をしました。これは、2ヶ月近くにわたって行われたのですが、その結果としてバスケットボール選手は、フリースローや長距離からの3点シュート、更には、短距離ダッシュ走のスピードなどが改善しました。ただ、眠るだけでバスケットボールがうまくなったというような印象ですが、これについて研究者のシェリー・マーは、アスリートは、日中の運動による疲労などを十分に回復するだけの睡眠を取っていない可能性があり、こういった選手に十分な睡眠を取らせることで、より良いパフォーマンスができるようになる可能性があるかと述べています。

これらの結果は、どれも運動が睡眠を改善し、更に日中の活動が活発な人はそうでない人よりもよく眠るようになる必要があるということを示しているように思えます。睡眠の改善に必要な運動は、一般の生活習慣病予防のための運動で良いとされています。これによって、高脂血症、高血圧、糖尿病のような生活習慣病が改善するだけでなく、睡眠も改善する、すなわち睡眠も生活習慣の一部ですから、良い運動をしてよく眠ることが、より健康的な生活を行う上での一助になるわけです。

運動をして、よく眠りましょう！

