

夜中に目が覚めるのはなぜ？—“中途覚醒”の原因と対策—

—「眠れない夜」に隠された体と心のサインを読み解こう—

私たちは眠っている間に、成長ホルモンの分泌、細胞の修復、免疫機能の調整など、さまざまな“回復のプロセス”を進めています。つまり、中途覚醒は「眠りの途中で体が活動を切り替えているサイン」でもあるのです。この自然なリズムを乱さないためにも、睡眠環境を整えることが大切です。

1. 中途覚醒は“異常”ではなく、体の自然なサイクル

夜中に一度や二度目が覚めることは、実は誰にでも起こる自然な現象です。私たちの睡眠は、一定の周期で浅い眠りと深い眠りを繰り返しており、この切り替えのタイミングで目が覚めやすくなっています。しかし、そこから再び眠れなくなる場合、体内リズムやストレス、生活習慣が関係していることがあります。



2. 自律神経の乱れが“目覚め”を引き起こす

睡眠中は本来、副交感神経が優位になり、体が休息モードに入ります。ところが、寝る直前までスマートフォンを見ていたり、カフェインやアルコールを摂取したりすると交感神経が刺激され、脳が「まだ起きていたい」状態に。その結果、睡眠のリズムが浅くなり、夜中にふと目が覚めてしまうのです。



3. 再入眠のコツは“焦らず”“整える”こと

目が覚めても、「寝なきゃ」と焦るほど交感神経が高まり、さらに眠れなくなります。そんな時は、一度深呼吸をして心拍を落ち着ける、軽くストレッチをする、部屋を少し暗くして静かな音楽を流すなどがおすすめ。日中に適度な運動を行い、就寝前のスマホ使用や飲酒を控えることも、中途覚醒の改善につながります。



理学療法士×SLEEPPLANNERとしてのポイント

夜中に覚醒するのは「眠りが浅い」サインではなく、「体が休息のリズムを見失っている」状態。睡眠リズムを取り戻すには、日中の活動（運動・姿勢・光の浴び方）と夜間のリラックス環境づくりをトータルで見直すことが重要です！

理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。

SAS検査ともスマホアプリとも異なる、これまでにない新しい睡眠検査です（有料検査）。自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳のぐっすり度

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。

高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。

専門家による睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがみつかるかも。

専門家による睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。

▼ 詳細 ▼

