

「おやすみ」前に心地よく

# 音楽を使った

# リラククスタイム活用方法

目をつぶれば自然と眠りに入り、朝までぐっすり眠れる。質のよい睡眠をとるポイントが、就寝前にいかにリラククスするかにかかっています。心身をリラククスさせる、とても簡単な方法を教えていただきました。



牧野クリニック 診療部長  
牧野真理子

まきの まりこ ● 公立大学卒業後、北里大学医学部、メルボルン大学医学部大学院卒業、医学博士、心身医療内科学専門医を取得、心療内科医としてうつ病などによる睡眠障害の治療にあたる。著書に、「誰も私をわかってくれない! (雄飛社)」、「もういいや! と叫んで心の癒しができるメンタルデトックス」(祥林社)、「うつにもいろいろあるんです」(オレンジページムック)など。睡眠を促すCDの監修なども務めている。

さまざまな工夫があります。一方、「心身をリラククスさせる方法とは?」と聞かれると、

- 音楽を聴く
- アロマセラピー
- 半身浴
- マッサージ
- ストレッチ

などが挙げられます。私はこの中でも、「音楽」が不眠に対してどのような効果があるのかに注目し研究してきました。

## ぐっすり眠るには 副交感神経を優位にする

### 日本人の五人に一人は 不眠で悩んでいる

心の不調の増加とともに、不眠に悩んでいる人が増えていきます。「日本人の五人に一人は不眠に悩んでいる」と言われるほどです。ですから驚きです。不眠の原因はさまざまですが、不眠を解消していくつすり眠るための大きなポイントには、たつたひとつ。それは、「寝る前に心身ともにリラククスする」ということです。

からだをリラククスさせるには、眠る前には部屋の灯りを落とす、寝具や室温を工夫して眠りやすい環境を整えるなど、さ

音楽に注目したのは、人間にとって「リズム」がとても大切ではないかと感じたからです。心臓の拍動、血液の流れ、脈拍、呼吸など、人間の生命活動にはさまざまなリズムが存在しています。そして、それらによって変化しています。興奮したり、運動したときには速いリズムを刻んでいますし、逆に安静にしているときはゆっくりとしたリズムになります。

## 眠る前には副交感神経を優位にする 交感神経と副交感神経とは

### 交感神経が優位になっていると

- 血圧(心拍数)が上昇する
- 体温が上昇する
- 腸の蠕動運動が抑制される(食欲や消化機能が低下する)
- 刺激に対抗するホルモンを分泌する
- 心身ともに緊張・興奮する
- 頭がさえて判断力が高まる
- エネルギーを消費しやすい



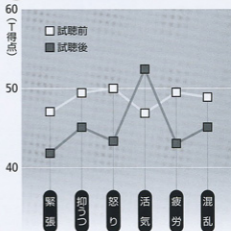
### 副交感神経が優位になっていると

- 血圧(心拍数)が低下する
- 体温が低下する
- 腸の蠕動運動が促進される(消化機能が活発になる)
- リラククスさせるホルモンを分泌する
- 心身の疲れが回復する
- 頭の回転が鈍くなり、判断力が低下する
- エネルギーを消費しにくい(蓄える)



図表2

試聴後は自律神経が正常に機能する！  
心地よい音楽を聴くことで起きる気分状態変化



心理テスト(POMS)を使用した「自律神経にやさしい音楽」(アラ)試聴実験より、健康な女性29名の気分状態変化。監修：牧野真理子

こうしたリズムは、自律神経がコントロールしています。自律神経には、心身を緊張させて活動的にする「交感神経」と、心身をリラックスさせる「副交感神経」があります(図表1)。

健康な人であれば、朝起きると交感神経が優位になって活動的になり、夜になると副交感神経が優位になって眠るようにコントロールされています。「眠りは自律神経にコントロールされている」と言われるのはそのためでしょう。

しかし、過度なストレスを抱

えていたり、生活習慣が乱れていたりと、自律神経のコントロールが乱れてしまっています。すると、夜になっても交感神経が優位なままで、からだが眠る状態にならず、スムーズに眠りに入ることができません。また、加齢とともに自律神経のパラ

ンスが崩れやすくなっているの、その影響でなかなか眠れないということも考えられます。つまり、ぐっすり眠るためには、眠る前に副交感神経を優位にして、心身ともにリラックスさせることが大切なのです。

### 副交感神経を優位にするリズムとは

自律神経はからだや心の状態に反応して変化するため、意思の力ではコントロールできません。副交感神経を優位にするために注目したものが「音楽」で

す。先ほど述べたように、からだの中にはリズムが存在しています。気分によってリズムが変わるのであれば、リズムによって気分(自律神経)をコントロールできないかと考えたのです。

POMSという気分の状態を六つの尺度で測定する心理テストを、音楽を聴く前と聴いた後に施行したところ、緊張や抑うつなど交感神経を刺激する気分が減り、疲れや混乱した気分も低下していることがわかりました(図表2)。

また、眠りを誘うような鎮静作用のある音楽を聴いてもらい感想をまとめたところ、半数以上の方が入眠がスムーズであったと答えています。これはあくまでも患者さんの感想にすぎませんが、音楽を聴かなかつたときよりは、よい睡眠が得られたと考えていいでしょう。

### 音楽を選ぶときの基準は「いいな」と感じる気持ち

眠りに効果的な音楽にはどんなものがありますか、という質問を受けますが、患者さんによ

って合う合わないがありますし、好みも違うので一概には言えません。ただ、個人的には自然の音、特に「自然界の水の音」が効果的なのではないかと思っています。波の音、せせらぎ、雨のしずくなど、水の流れる音が、患者さんにとっても人気があります。鳥のさえずりやイルカの鳴き声などにも、リラックス作用があるとされますが、人によっては眠る前にはうるさく感じることもあるようです。ほかに、「カノン」や「G線上のアリア」などもおすすめです。

単なるストレス解消のために選ぶのであれば、自分の好きな曲を選ばいいのですが、睡眠前には鎮静作用のある曲を選びましょう。アップテンポのものだと、交感神経を刺激して逆に目がさえてしまいます。

自分が心地いい、気持ちいいと感じる音楽(リズム)を選ぶのはなかなか難しいものです。これが合うかな、と軽い気持ちで探してみましよう。意外と直感(無意識)で選んだものもいい場合もあるようです。