

むらいクリニック通信

♪音と睡眠の関係性♪

冬が過ぎ、春になって眠りやすくなった方もいると思います。逆に、なかなか寝つくことができない方もいると思います。寝る前にゲームをしたり、スマホをみたりすると寝つきも睡眠の質も下がってしまいます。また、食事をした後にすぐ眠ってしまうと逆流性食道炎などになる危険性も出てきます。

音に関しても、人の声などの騒音が気になって眠れない方もいると思います。

その対策として、音楽をかけながら眠る方、耳栓をつけて眠る方など、いろいろな方がいらっしゃると思います。音は高低によって心地良く感じたり、逆に不快に感じたりします。音は睡眠にどのような影響を与えているのでしょうか？

ゆったりしたクラシック音楽などはよく眠ることができると言われていています。逆に、歌詞のある音楽や激しい音楽は睡眠を妨げるとされています。

実際にはどのような音楽が適切なのでしょう。

米国ノースウエスタン大学の予備的研究によると、穏やかな音を流すと、睡眠の質が良くなるという結果がでました。

ここでいう穏やかな音とは「ピンクノイズ」とよばれる、雨音に似たような音です。

この音は高い周波数の音ほど小さくなるという性質をもっています。

大音量で流したり、イヤホンやヘッドホンを使用すると逆効果になってしまうので、睡眠の妨げにならない程度のなるべく小さい音量を流すようにしましょう。

また、ずっと流し続けるのも良くないので、寝入る直前に音楽を止めるか、タイマーやスリープ機能を使用するようにしましょう。



- ・テンポの速い音楽
- ・高揚感のある音楽
- ・歌詞のある音楽



- ・スローテンポな音楽
- ・穏やかな音楽
- ・雨音などの自然な音楽

さらに、穏やかな音は記憶が良くなるという結果も出ています。記憶は深い眠りの時に強化されていると言われていたため、深い眠りに誘ってくれる「ピンクノイズ」は良い効果を発揮してくれます。

認知症の予防にもなるため、なかなか寝つきが良くない方は、一度試してみてくださいは如何でしょうか？

ノースウエスタン大学

「睡眠中の「音治療」で認知症を食い止める」引用

●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック通信

♪音と睡眠の関係性♪

冬が過ぎ、春になって眠りやすくなった方もいると思います。逆に、なかなか寝つくことができない方もいると思います。寝る前にゲームをしたり、スマホをみたりすると寝つきも睡眠の質も下がってしまいます。また、食事をした後すぐに眠ってしまうと逆流性食道炎などになる危険性も出てきます。

音に関しても、人の声などの騒音が気になって眠れない方もいると思います。

その対策として、音楽をかけながら眠る方、耳栓をつけて眠る方など、いろいろな方がいらっしゃると思います。音は高低によって心地良く感じたり、逆に不快に感じたりします。音は睡眠にどのような影響を与えているのでしょうか？

ゆったりしたクラシック音楽などはよく眠ることができると言われていています。逆に、歌詞のある音楽や激しい音楽は睡眠を妨げるとされています。

実際にはどのような音楽が適切なのでしょう。

米国ノースウエスタン大学の予備的研究によると、穏やかな音を流すと、睡眠の質が良くなるという結果がでました。

ここでいう穏やかな音とは「ピンクノイズ」とよばれる、雨音に似たような音です。

この音は高い周波数の音ほど小さくなるという性質をもっています。

大音量で流したり、イヤホンやヘッドホンを使用すると逆効果になってしまうので、睡眠の妨げにならない程度のなるべく小さい音量を流すようにしましょう。

また、ずっと流し続けるのも良くないので、寝入る直前に音楽を止めるか、タイマーやスリープ機能を使用するようにしましょう。



- ・テンポの速い音楽
- ・高揚感のある音楽
- ・歌詞のある音楽



- ・スローテンポな音楽
- ・穏やかな音楽
- ・雨音などの自然な音楽

さらに、穏やかな音は記憶が良くなるという結果も出ています。記憶は深い眠りの時に強化されていると言われていたため、深い眠りに誘ってくれる「ピンクノイズ」は良い効果を発揮してくれます。

認知症の予防にもなるため、なかなか寝つきが良くない方は、一度試してみてくださいは如何でしょうか？

ノースウエスタン大学

「睡眠中の「音治療」で認知症を食い止める」引用

●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>