

年とともに睡眠時間は短くなるが、眠りの浅さに悩むシニア世代が多い。国立精神・神経医療研究センターの三島和夫 研究部長がまとめた「年齢ごとの睡眠時間」によると、ぐっすり眠った状態の「深いノンレム睡眠」の時間は55歳から徐々に短くなるという。いわゆる「快眠」を取り戻す1つの手段として、スマホ用アプリがある。

アプリ情報サイト「アプリヴ」によると、睡眠に関するアプリは約130種類ある。(株)エスエス製薬が開発した無料睡眠アプリ「ぐっすり～ニャ」は、スマホのセンサーが寝返りを感知して、眠りの深さをスマホ内に波形グラフで記録する。

寝付きが良くなるように鳥のさえずりやさざ波の音でリラックスさせるアプリや、いびきや寝言を録音するアプリも好評だという。

日本睡眠学会の認定医・吉田 祥医師は「快眠への第一歩は、自分の睡眠に関心を持つこと。アプリにも一定の効果はあるが、不眠には様々な原因が考えられるので、深刻な場合は専門医の診察を早く受けてほしい」とアドバイスしている。

(2015/11/ 読売新聞 楽しむQ&Aから)