

睡眠について

3月18日は『春の睡眠の日』です。人は人生の3分の1を眠って過ごすといわれています。

睡眠は、**心身の疲労回復**をもたらすとともに、**記憶を定着**させる、**免疫機能を強化**するといった役割ももっています。

よい睡眠とは？

睡眠時間が長いからいいとは限りません。日中眠気がなく、きちんと活動していくのに十分な睡眠時間が確保されていれば、何時間でもかまいません。睡眠は時間よりも「質」の方が重要です。質のよい睡眠とは、**目覚めがスッキリ**としていて、**ぐっすり眠った**という満足感が得られる眠りのことです。



睡眠のメカニズム

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠があります。眠りにつくと、まずノンレム睡眠があらわれ、次に浅い眠りのレム睡眠へと移行します。約90分周期で一晩に4~5回、一定のリズムで繰り返されています。

ノンレム睡眠

- 入眠直後にあらわれる
- 夢はほとんど見ない
- 身体を支える筋肉は動いている
- 眠りが深くなるにしたがって呼吸回数・脈拍が少なくなる
- 居眠りのほとんどがノンレム睡眠

レム睡眠

- 眼球がキョロキョロ動く
- 身体の力が完全に抜けている
- 呼吸や脈拍が不規則
- 夢を見る
- この時に目が覚めるとすっきりする



※レム睡眠・ノンレム睡眠の時間には個人差があります。 (参照) 日本医師会 健康の森

睡眠障害

睡眠障害とは、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます。眠れなくなることはよくみられますが、「眠れない＝不眠症」ではありません。睡眠障害には不眠だけでなく、昼間眠くてしかたないという状態や、睡眠中に起きてくる病的な運動や行動、睡眠のリズムが乱れて戻せない状態など、多くの病気が含まれます。

・不眠

寝つきが悪い、途中で起きてしまい再入眠できない、朝早く起きてしまう、熟睡できない。

・過眠

日中眠くて仕方ない、居眠りをして注意される。

・就寝時の異常感覚

脚がムズムズしたり火照ったり、脚をじっとさせてもらえないためによく眠れない。

・概日リズム睡眠障害

適切な時刻に入眠できず、希望する時間に起床することができない。



よりよい睡眠のために

昼間はセロトニン、夜間はメラトニンという2つのホルモン分泌の流れがよい睡眠をもたらします。

メラトニン・・・別名「睡眠ホルモン」。よい睡眠に不可欠なホルモン。

メラトニンの働きにより夜眠くなる。

セロトニン・・・別名「幸せホルモン」。メラトニンの材料。

《メラトニンとセロトニンの分泌を促す方法》

●寝る前はパソコンやスマホの操作をしない。

●朝の光を浴びる。

朝日を浴びた約 15 時間後にメラトニンの分泌が増加。脳内でのセロトニンの合成が活発化。

●セロトニンの材料であるトリプトファンを摂取する。

肉や魚、豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳やチーズなどの乳製品、ピーナッツやアーモンドなどのナッツ類、バナナなどに多く含まれる。

●笑いのある生活をする。

笑いにはセロトニン分泌を促したり、ストレスを軽減したりして、快眠をサポートする働きがある。作り笑顔でも効果あり！

