

健康新聞 6月号 今村病院健康管理センター

今月のテーマ「睡眠」

睡眠は、生きるためには欠かせない行動です。現在、睡眠が不規則な方が多くみられます。もう一度睡眠の重要性を認識していただければと思います、今回のテーマにさせていただきました。

睡眠の目的

心身の休息、記憶の再構成。成長ホルモンの分泌。創傷治癒、肌の新陳代謝の促進。

睡眠の種類は2パターンあります。ノンレム睡眠とレム睡眠は、約90分～120分周期で数回繰り返されます。

ノンレム睡眠(脳の眠り)

脳が休んでいる状態です。眠りについてからすぐにやってきます。ノンレム睡眠には、4段階あります。第1段階、第2段階は、やや浅い眠りですが、第3段階、第4段階になるにつれて深い眠りに入ります。

ノンレム睡眠の効果

- ・脳の疲れをとって、情報処理を正しくする。
- ・精神的な安定、ストレスを減らす。



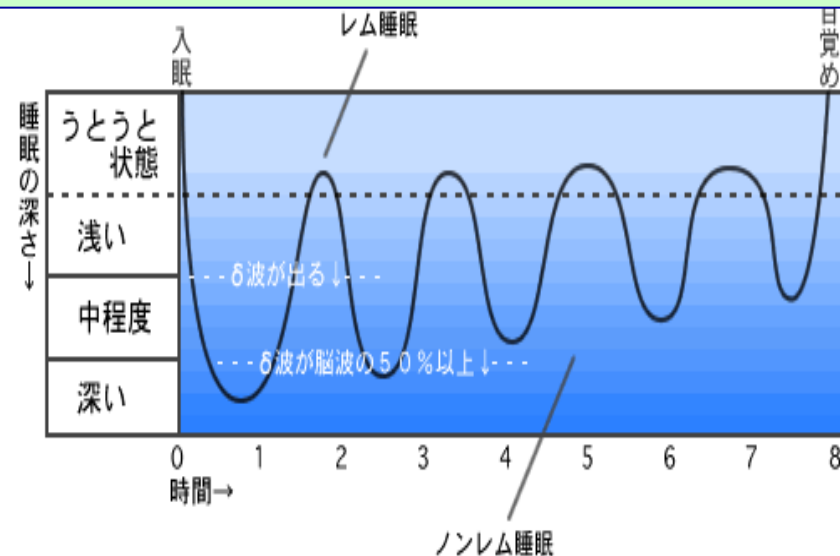
レム睡眠(身体の眠り)

ノンレム睡眠のあとにやって来る浅い眠りの事です。レム睡眠は脳が活動していますが、体の筋肉は休んだ状態です。脳は、深い眠りに入っていない為、夢を見る事が多いようです。夢の中で何かを追いかけているので、眼球が動いていると言われます。

睡眠に入ってから最初のうちはノンレム睡眠が多く、起きる時間が近づくにつれてレム睡眠が多くなってきます。

レム睡眠の効果

- ・記憶を定着させる。
- ・成長ホルモンやプロラクチンによって、怪我を治したり美肌効果がある。
- ・コルチゾールという物質によって免疫力が付き、病気にかかりにくくなる。
- ・血圧が下がり、心拍数、呼吸数が減りリラックスした状態になる。



寝る前にはしてはいけない事

- ・熱い風呂に入る。
- ・カフェインの入った飲み物を飲む。
- ・寝る直前の食事やおやつ。
- ・睡眠薬変わりの寝酒。
- ・寝る前の喫煙。
- ・明るすぎる室内照明。

寝る前にしてよい事

- ・ぬるめのお風呂でリラックス。(37～39度程のお湯にゆっくりつかると、心身ともにリラックスできます。)
- ・カフェインの入っていないハーブティーは香りにもリラックス効果があります。
- ・空腹の時はホットミルク。(空腹を和らげ、身体が温まり、心地よい眠りを誘います。)
- ・照明を控えめに。
- ・ラベンダーやカモミールなどアロマを取り入れる。
- ・睡眠しやすい環境にする。(夏の室温は2℃、冬は13～15℃、湿度は50%がよいとされています。冷暖房はこれらの温度より3℃くらい高めに設定します。また、布団の中の温度は33℃、湿度は50%がよいとされています。)
- ・ゆっくりとしたテンポの静かな音楽を聴く。

日本人の平均睡眠時間

平日の「睡眠」全体平均時間量 時間:分

年齢	平均睡眠時間 (時間:分)
全体	7:23
10～15歳	8:10
16～19歳	7:02
20代	7:16
30代	6:57
40代	6:59
50代	7:07
60代	7:34
70歳以上	8:20

睡眠のまめ知識

金縛りについて...心霊現象と言う説も多々ありますが、正しい判断をするならば、**睡眠障害の一種と言えます。**脳が起きている状態のレム睡眠時に目覚めると、体が思うように動かさないことがあります。これは筋肉が緩んだ状態のまま、脳が体を動かすように指令を出しているため、筋肉には伝わらないことで起こります。その為自分の意思で動かそうとしても、全く動く事が出来ないのです。これを**医学的には「睡眠麻痺」と言います。**金縛りが起きやすい時は、**覚醒と睡眠がうまく切り替わらない睡眠障害を起こしかけている状態なのです。**

不眠に聞くツボ

- その①** 頭のでっぺんの、左右の耳を結んだ線上にあるツボです。両手の中指を立てて、下に向かって強く押してください。
- その②** 耳の後ろに骨の出っ張りがあると思います。そのやや後ろで、押してみても痛みを感じる場所です。(髪の毛の生え際の手前です。)親指で5、6回押して刺激します。
- その③** 頭の後ろの首の付け根(口と鼻の間の背後側)両手の親指で5回ほど強く押します。
- その④** 足の裏のかかとの膨らみの中央付近にあるツボです。皮膚が硬くなっている所なので、ツボマッサージ用の棒を使用するとよいでしょう。

寝酒について...ナイトキャップといって、眠る前にお酒を飲むと眠れるというのが世界的に知られていました。しかし、**お酒を飲むと眠りが浅くなったり、眠れなくなる事があります。**お酒は少量でも興奮作用があります。眠れないからと言ってお酒に頼ると、**依存症へ移行する事があるので、自分にあったペースと量を心がけましょう。**

