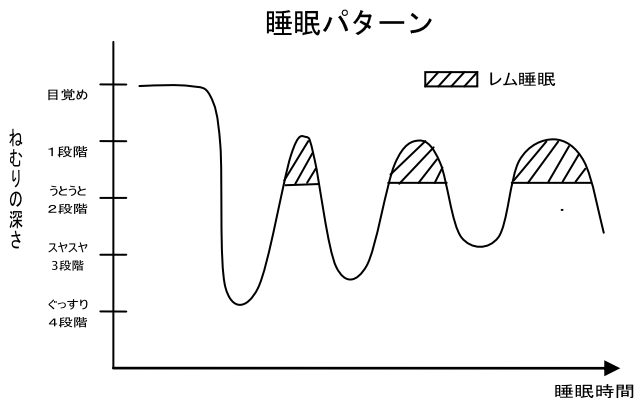


# 睡眠について

ひかりが丘薬局  
H22. 1月号

私たちは人生の3分の1は睡眠に時間を費やしています。眠り、脳や体を休ませなければ生きていくことはできません。今回はこの大切な睡眠について取り上げてみました。



## ノン・レム睡眠

ねむりの深さによって1→4段階に分けられます。脳を休ませる眠りで、この間に成長ホルモンが分泌し、組織の修復を行う体の機能回復期です。

## レム睡眠

筋・身体は休み、脳は活発に働いています。この間に記憶・情報を整理し記憶の固定期です。

“うとうと”とともに、ノン・レム睡眠に入り、深い眠りに達するとレム睡眠に移ります。これを1サイクルとし、1晩に4～5回繰り返します。

## ●年を取ると眠れないわけ ～生理現象～

30歳を過ぎるころから、ノン・レム睡眠の3・4段階の深いねむりが減りはじめ、浅いねむりのレム睡眠が増え、途中で目が覚めたり、早朝に目が覚めたりします。

## ●寝酒は本当によくねむれる？

アルコールは、ストレスをとり、リラックスさせ、寝付きをよくしますが、逆に睡眠の質を悪くさせることもあります。深い睡眠が短くなり、起きた時に疲れが残り、すっきり目覚めることができません。

## ●悪夢の正体

レム睡眠では、脳は活発に働いて、夢を見ている。体の筋肉は休んでいるため、怖い夢を見ても手足を動かして逃げることはできません。

## ●気になる他人の寝言・いびき・歯ぎしり

睡眠中に聞こえた周りの音や他人の言葉を夢に取り込んで言葉を発し、これが寝言になります。心の葛藤があったり、熱が出ている時に起こりやすいようです。

いびきは、浅いねむりの1・2段階で起こりやすく仰向けで寝ると、いびきが強くなりやすいので、横向きで寝るとよいです。

歯ぎしりは、浅いねむりのノン・レム睡眠1・2段階でよくみられ、起きようとする1つの反応です。

## ●最近ねむれない…

睡眠時間は人それぞれです。睡眠時間をうまく取るコツを挙げてみました。

☆寝る前のカフェインは避ける。(カフェインの覚醒作用は4～5時間。コーヒーや紅茶、緑茶は就寝前だけでなく夕食後も控える。)

☆寝る前のあかるいTV・携帯画面は目を覚まさせます。

☆就寝時間にこだわらず、眠くなって床につく。ねむれない時こそ、遅寝、早起！

☆日頃から適度な運動を習慣にする。

☆昼寝は午後3時まで。30分を超えない。

☆朝、起きたらカーテンを開け、朝日を浴びて体内時計をリセット。朝食も摂りましょう。

次号は～睡眠薬について～です。