



からだステーション

2022年
3月号
presented by
荻窪接骨院

睡眠

睡眠はなぜ必要？

オミクロン株の新規感染者数が高止まりしている中、ステルスオミクロンの登場によって未だコロナの出口が見えません。コロナを収束させるには3回目のワクチンを接種し、今まで通りマスク、消毒、換気、ソーシャルディスタンスを保つことが引き続き必要です。そして自分自身を守るために自分の免疫力を高めましょう！免疫力を高めるには適切な食事、質の良い睡眠、適度な運動が大切です。その中で今回は睡眠に着目し、睡眠はどうして必要なのか？質の良い睡眠を取るにはどうすればいいのか？など、睡眠のメカニズムについて考えていきます。

ヒトはなぜ睡眠をとらなければならないのでしょうか？「そんなの当たり前じゃないか！人間寝なきゃ死んじゃうよ！」と怒られそうですが、なぜ睡眠が必要なのか？については研究者の中でも議論が分かれていきます。それは眠りながら活動する動物もいるからです。例えばバンドウイルカは時々海上に出て呼吸をしないと窒息してしまうため、右脳と左脳を交互に眠らせて、脳の片方は常に起きています。口はからだの密度が高く常に泳いでいないと沈んでしまうため、泳ぎながら寝ることが出来ます。ではヒトはどういうと完全に脳を休ませないと活動することが出来ません。睡眠不足になるとからだよりも脳へのダメージが大きくなり、思考力が弱くなります。また、

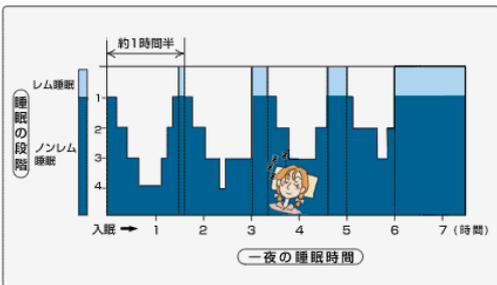
睡眠不足は自然治癒力を低下させ、免疫力を弱めてしまいます。

睡眠のメカニズム

睡眠には眠りの深いノンレム睡眠と、眠りの浅いレム睡眠があります。先ず入眠して浅い眠りからだんだん深い眠りのノンレム睡眠に入って行き、深さのピークを過ぎると今度は深い眠りからだんだん浅い眠りのレム睡眠へ移行します。この周期は約90分で一晩に4〜5回繰り返します。

レム(REM)とはRapid Eye Movementの略で、高速眼球運動という意味です。レム睡眠の時には眼球がキョロキョロ動くのです。

浅い眠りのレム睡眠は「身体の眠り」と言われ、身体力が完全に抜けています。またレム睡眠中は必ず夢を見ますから、



あまり夢を見ないという人も一晩に4, 5回は夢を見えます。レム睡眠は浅い眠りです。レム睡眠中に寝返りを打ちますが、この時に起きると目覚めがよく、夢を覚えていることが多くあります。深い眠りのノンレム睡眠は「脳の眠り」と言われ、脳は完全に寝ていますが身体は動くため、ノンレム睡眠中に寝返りを打ちます。ノンレム睡眠は深い眠りですから、この時に起こされてもなかなか起きることが出来ません。

夢は右脳で見る

ヒトの脳の機能は左右で異なっています。一般に左脳は言語や理論の理解に優れ、右脳は絵画や空間といった視覚情報の理解に優れています。私たちが夢の映像を見るのは右脳の働きによるものです。ヒトのひらめきや発想は、覚醒時の左脳を使った理論的な思考ではなく、夢を見ているときの右脳の視覚的イメージによるものだと言われています。イタリアの作曲家・タルティーニは夢の中で悪魔が奏でたメロディーをもとに「悪

魔のリトル」という名曲を作りあげています。

寝る子は育つ

成長ホルモンは子供の身長を伸ばす働きがあるためにその名がつけられたのですが、眠りの深いノンレム睡眠中に成長ホルモンがさかんに分泌され、眠らないと分泌がおさえられてしまいます。「寝る子は育つ」という昔から言われていることは、医学的に証明されているのですね。成長ホルモンが分泌されるピークは11歳から16歳ぐらいで、時間は夜の10時から12時が最も盛んに分泌されます。つまり入眠してすぐのノンレム睡眠時に、成長ホルモンは最も多く分泌されるのです。「背が高くなりたい」と思っている中学生諸君、夜10時に寝ないと背が伸びませんよ！」

睡眠をとらないとどうなる??

断眠して一晩目はほとんど問題が起きず、二日目の夜になると眠気が強くなって脳の機能が落ち、知的な仕事が出

来なくなり、三日目になると自力では起きられなくなり、精神的な疲労が増して感情的になります。そして妄想や幻覚などの精神障害が現れ、精神の正常なコントロールが出来なくなり、やはりヒトは眠らないと生きていけない動物のようですね。

昼寝のススメ

スペインを含む地中海地方においては、昼食の後に必ず睡眠をとる「シエスタ」という習慣があります。昼寝をするると血圧が下がり、心拍数や脈拍が遅くなって全身がほぐれ、脳の疲労を取ってくれます。つまり昼寝によって副交感神経が優位に働くのですね。ヒトの脳の働きは昼食後の午後1時ごろに低下しますから、数分間うとうとするだけでも右脳を活性化させる効果が期待できます。また、昼寝を取る習慣のある人は、アルツハイマー病にかかるリスクが下がることが報告されています。しかし深く眠ってしまうと逆効果ですので、昼寝の目安は15分程度にしましょう。

質の良い睡眠

さていよいよ質の良い睡眠のとり方に入りましょう。人は一晩に何時間眠ればいいのか? 一般に成人は7時間と言われますが、睡眠時間は人によって違います。質の良い睡眠であれば短時間で済みますし、効率の悪い睡眠では長時間眠らないと疲れが取れません。従いまして何時間眠るかではなく、いかに睡眠環境を整えて質の良い睡眠を取るかが重要なのです。では質の良い睡眠とはいったいどんな睡眠なのでしょう? それは「朝までぐっすり眠る」ことです。朝まで睡眠が途切れることなく十分な時間が続き、しかも深い睡眠が多い方がベストです。お布団に入ったら速やかにノンレム睡眠に入り、レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返して、レム睡眠中に目覚めるのが理想ですね。

ぐっすり眠るには?

では朝までぐっすり眠るにはどうしたらいいのでしょうか? まずは睡眠のリズムを作

ることです。簡単に言えば毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることです。このリズムを作ることで決まった時間に眠くなり、決まった時間に目覚めるようになります。次にお風呂とストレッツです。湯船にしっかりとつかることで血行が促進され、副交感神経が優位に働きますから、睡眠の質が上がります。また、寝る前にゆつくりと静的ストレッチをするので、血液とリンパの流れをよくします。ゆつくりとお風呂に入り、お風呂上りにストレッツを入念にすると、睡眠の質はグッと上がるのです。

いかがでしたか? 質の良い睡眠を取って免疫力を高め、コロナに勝ちましょう!

参考文献 快眠推進倶楽部/ウィキペディア/睡眠の質を高める6つのコツ/安眠総合研究所情報局

ひとくち医学用語

副交感神経

自律神経のひとつ。心臓の血管や心拍数などを下げ、筋肉が緩んで血管が拡張し、内臓の働きが活発になるなど、安静にしている状態の時に働く神経。