

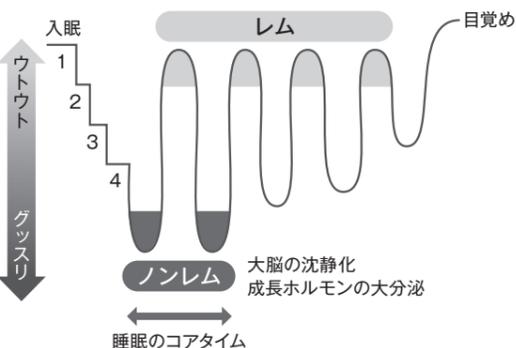
レム睡眠とノンレム睡眠には異なる役割がある

レム睡眠とは、急速眼球運動 (rapid eye movement) の頭文字 (REM) をともなう睡眠という意味で、睡眠中、閉じたまぶたの下で眼球がきよろきよろと動くことを指します。身体はぐったりしているのに脳は覚醒に近い状態になっていて、夢をみていることが多い眠りです。このとき、脳では感情を司る扁桃

核という部分が活性化しており、情動記憶 (感情の記憶) を整理しているのではないかと考えられています。一方、ノンレム睡眠とは、レム睡眠でない眠りという意味。脳が進化したヒトは、脳を沈静化するこの眠りを、進化の過程で獲得しました。ノンレム睡眠では、脳が沈静化するとともに、起きているときに入ってきたさまざまな情報が、記憶として整理されて定着します。

下図のように、健康な成人では2種類の眠りがワンセットになっていて、平均的な長さは約80〜100分。これが一晩に4〜5回繰り返され、最後に眠りが浅くなったところで自然に目覚めます。また、入眠後、ノンレム睡眠がいちばん深くなったところで、脳が沈静化するだけでなく、成長ホルモンの分泌が最大になります。

レム・ノンレム睡眠の脳波



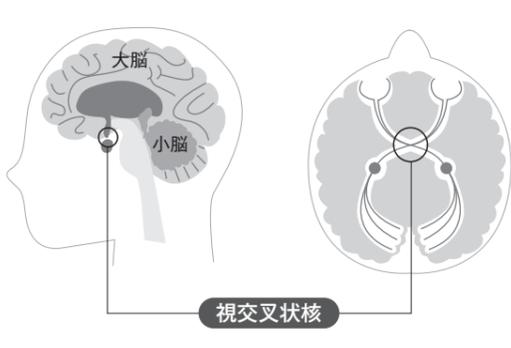
目覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる

バクテリアから植物、動物まで地球の生物は体内時計をもち、天体の運行に従って動いています。私たちヒトも、天体の運行に従って朝の光で目覚め、日が沈んだら眠るようにプログラムされた昼行性の動物です。このサイクルに従って生活しないと、体内時計が狂い、さまざまな不調に見舞われます。

体内時計の一日のリズムを「概日リズム」といいますが、人間の概日リズムの平均は24時間と少し。地球の自転周期より長いため、地球時間とのズレが生じます。しかし、朝、太陽の光を浴びることで、体内時計はリセットされます。朝日が網膜を通して脳内の視交叉核^{しじょうかく}、というところ

すると、体内時計の親時計 (中枢時計) がリセットされます。すると、その司令が皮膚や内臓、血管など体内の大部分の細胞で働いている子時計 (末梢時計) に伝わり、体温や代謝、免疫などさまざまな生体機能のリズムが親時計に同調します。夜、眠くなる時間も自動的に決定されます。体内時計を狂わせないためには、規則正しく起床し、朝日を浴びることが大切です。夜、眠の鍵は「朝」にあります。

脳内の視交叉核



「ホント」快眠の鍵は、まず朝日！ 光で体内時計がリセットする

グッズ、サプリメント…何でも試してみるのが快眠への近道

睡眠のセミナーを開催すると、「睡眠の仕組みより、手取り早い快眠法を教えてください」という人がいます。しかし、睡眠の仕組みを知らずに、あまい知識のもとに小手先の方法を試しても解決にはなりません。それは、あれこれとダイエット法を試しては、リバウンドを繰り返すのと同じこと

です。長い間、睡眠はたんなる「休息」ととらえられてきました。が、実は、生命を維持するためのダイナミックな「活動」であることが明らかになってきています。その役割は、疲労回復、身体の修復と成長、免疫の強化、老廃物の処理、脳の休息、記憶の固定と強化、精神のメンテナンス

など、どれも身体と心を支える重要な仕組みです。現代社会では、日中の活動を重要視して、睡眠を無為な時間ととらえがちですが、それは大きな間違い！睡眠は、日中のパフォーマンスを上げ、クリエイティブを育む人生の土台です。睡眠障害を克服した私自身の経験から実感した睡眠の意義を、「快眠の5か条」として下に掲げました。まず、睡眠に対する認識を変えてみることで、それが快眠への近道です。

快眠の5か条

- 1 眠っている時間は、起きている時間と同じように大切である
- 2 私たち「ヒト」は天体の運行に従って、日中に活動する動物である
- 3 昼の活動と夜の睡眠は切り離すことができない
- 4 睡眠は命の基盤をつくる「活動」である
- 5 睡眠は頭脳と心を育てる「活動」である

「ウソ」あれこれ健康法を試す前に 正しい知識をもちましょう。

睡眠の仕組みより、手取り早い快眠法を教えてください」という人がいます。しかし、睡眠の仕組みを知らずに、あまい知識のもとに小手先の方法を試しても解決にはなりません。それは、あれこれとダイエット法を試しては、リバウンドを繰り返すのと同じこと

健康・医療情報



教えてください！

ウソ？ ホント？

健康づくりのための生活習慣のポイントといえば、食事、運動、睡眠！でも、食事や運動を気にするほどに、あなたは睡眠にもこだわっていますか？本人も意識することのできない空白の時間、その機能や役割を知るところから健康に資する快眠習慣はスタートします。



回答 橋爪あき はしづめあき

一般社団法人 日本眠育普及協会 代表 / 日本睡眠学会会員 / 睡眠改善インストラクター (一般社団法人日本睡眠改善協議会) / 日本睡眠教育機構 上級指導士 / 睡眠健康推進機構登録講師 (精神・神経科学財団) / NPO 法人睡眠時無呼吸症候群ネットワーク理事など 慶應義塾大学卒業後、同大学病院家族計画相談所勤務。退社後、結婚・出産。子育てや教育事業などの仕事の多忙から、10代から発症していた睡眠障害が悪化。睡眠の重要性を痛感し、独学で睡眠について学び、障害を克服。その経験を元に睡眠の研究や広報活動を開始し、2014年に一般社団法人 日本眠育普及協会を設立し、講演や執筆、メディアでの啓発活動を行う。著書に『人生の3割を占める睡眠が、残り7割の運命を決める(牧野出版)』がある。

知っておきたい！ 快眠のための基本の「き」

睡眠 ②