

今回は、

「睡眠」

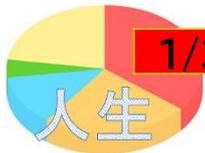
のお話です。



今回は「睡眠」についてお伝えします。

私たちは当たり前のように「睡眠」をとっていますが、改めて考えてみましょう。

「人生の 1/3」は睡眠時間に費やしていると言われています。人は睡眠中にどんなことをしているのでしょうか？



主に「**脳、身体**の疲労回復・修復再生」に使っているとされています。

では、平均睡眠時間はどのくらいでしょうか？

男性 7 時間 49 分、女性 7 時間 36 分(平成 23 年総務省「社会生活基本調査」より)で、男女合わせて 7 時間 42 分となっています。15~44 歳で増加、45 歳以上で減少傾向にあります。世界を見ると、睡眠時間が一番長いのは南アフリカの 9 時間 21 分で、次に中国の 9 時間 2 分となっています。睡眠時間が一番短い国のワーストワンは日本の 7.36 時間(2021 年 OECD(経済協力開発機構がまとめた「世界における時間の使い方より」次いで韓国の 7.85 時間となっています。

睡眠の状態とは次の 3 つとされています。

- ① 少し揺さぶっても、小さい物音を立てても起きない
- ② 大きな物音や、強い衝撃になって意識を取り戻す状態
- ③ 周期的な生活習慣または自発的な眠気による睡眠

【睡眠の種類】

睡眠中、健常な状態であれば、周期的にレム睡眠(REM:Rapid Eye Movement)とノンレム睡眠(Non-REM:Non-Rapid Eye Movement)という状態が交互に訪れます。

レム睡眠

身体:ぐったり

眼球:素早く動く(目は閉じている)

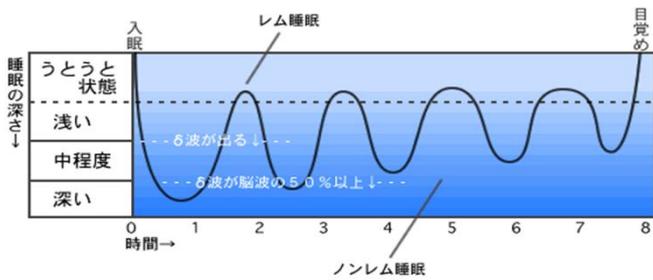
脳:起きている状態に近い

ノンレム睡眠

身体:ぐったり

眼球:動かない(目は閉じている)

脳:寝ている



ところが、色々なことにより睡眠障害が起きるとどのようになるのでしょうか？

睡眠不足や睡眠障害は「生活習慣病」を引き起こすことが分かっています。

【睡眠障害】

①入眠障害

- * 眠りに就くのに 30～60 分かかる
- * 不安や緊張が強い時に起こりやすい
- * 不眠症の訴えで最も多い

②中途覚醒

- * 睡眠中何度も起きてしまい、その後眠れない
- * 加齢とともに徐々に眠りが浅くなり目覚めやすくなる
- * 日本人の成人の不眠で最も多い
- * 中高年・高齢者に多い

③熟眠障害

- * 睡眠時間は十分取れているが、ぐっすり眠った感じが得られない、眠りが浅い状態

*睡眠時無呼吸症候群

眠っている間に呼吸の障害が起こり、睡眠の量と質が低下、昼間に強い眠気を起こすことが多い

*周期性四肢運動障害

眠っているあいだに足がぴくぴくとした動きをくりかえす。本人は気づかずむしろ眠りが浅いと感じることが多い

④ 早朝覚醒

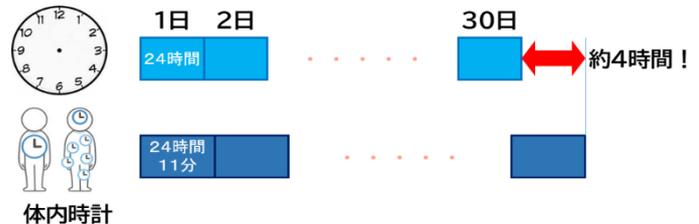
自分の望む起床時刻より 2 時間以上早く目覚めてしまう状態

* 加齢とともに体内時計のリズムが前にずれて起こる

* うつ病にもよく見られる

* 高齢者に多い

体内時計と生活リズム

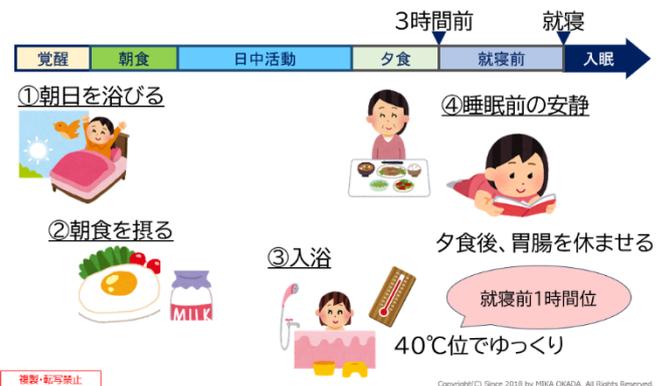


ずれをリセットして24時間に合わせます

夜になると「メラトニン」という睡眠をうながすホルモンが分泌されるため、質のいい睡眠となる

私たちは睡眠中に体内時計をリセットしています。

体内時計のリセットに有効な方法



起床時に朝日を浴びる、睡眠前の安静、生活リズムを整えることで、予防や改善を期待できます。

次回は何でしょう？
お楽しみに！

