

門真の 眠育



生活リズムを
正しく整え、
心も体も健康
な毎日を！

vol.8



睡眠の もたらす効力

これまでのコラムで睡眠の大切さをお伝えしていますが、あらためて、睡眠が果たしている仕事を確認してみましょう。



①「脳と体」に「休息」を与える

・体温の維持、心臓の拍動、呼吸などを担っている自律神経には、「交感神経」(集中・緊張状態)と「副交感神経」(リラックス)の2種類あり、その切り替えのカギとなるのが睡眠です。

②「記憶」を整理して定着させる

・「定着させる記憶(インプット)」と「削除する記憶」が睡眠中の脳で整理されていて、このインプットと削除が睡眠中の脳では同時に効率よく行われているそうです。当然、睡眠が欠けると、インプットも削除も不十分になる、というわけです。

(ちなみに、記憶は脳の「海馬」がつかさどっています。)

③「ホルモンバランス」を調整する

・睡眠が十分だとホルモンが身体を健やかな状態に保ち、不十分だと肌荒れ、筋肉や骨の弱体化、生活習慣病など健康被害につながるおそれがあります。

④「免疫力」を上げて病気を遠ざける

・風邪、インフルエンザなどの病気も、睡眠で免疫力が向上するとかかりにくく、またかか

ったとしても比較的早く快方に向かいます。

⑤「脳の老廃物」を取る

・老廃物は日中の覚醒時に自動で除去されていますが、それだけでは作業が追い付かないため、睡眠時にも効率的に除去されています。これが不十分だと、アルツハイマーなどの病気が引き起こされる可能性もあるそうです。

このように、単に眠気の解消だけではなく、体の機能に大きな影響をもたらす睡眠は、やはり重要だといえます。

ぐっすり眠る＝ 眠りはじめを深く眠る

睡眠の質を上げるには、眠りはじめの90分をいかに深く眠るかが重要だそうです。ここで深く眠れると、睡眠の効力が最大限得られるとのこと。注意したいのは、お伝えしてきた「睡眠時間」がしっかりとられていても、この眠りはじめの90分の質が悪いと、残りの睡眠の質も悪くなってしまうそうです。



では、眠りはじめの90分の質を高めるためにどうすればいいか。細かい内容はコラム(vol.4・5)等を確認してもらえばいいですが、大原則は「寝る前は脳への刺激を避け、リラックスして頭を働かせない」ことです。

次回、「睡眠パターンの例」など。

西野精治「スタンフォード式 最高の睡眠」(2017) 参照