



私達は1日の1/3を眠って暮らしています。毎日必ずとっている睡眠ですが意外と知らないことが多いのではないのでしょうか？今回は健康な日常生活を送るために不可欠な「睡眠」についてご紹介したいと思います。

睡眠の役割

睡眠の役割は、脳や身体の機能を正常に保つことだといわれています。

皆さんも睡眠が不足すると、集中できなかつたり、疲れが残ったりした経験があるのではないのでしょうか？

睡眠が不足すると脳の中でも、**認知機能をつかさどる前頭連合野**と、**感覚の処理や運動をつかさどる頭頂連合野**の機能が低下します。それにより**注意力や集中力の低下**、**記憶が定着しない**、**意欲が湧かない**、**感情のコントロールができない**などの状態になりやすくなります。



身体的機能としては、免疫機能が低下することにより疾病リスクが高まったり、成長ホルモンの分泌が阻害されることにより身体機能の回復が効果的にできなくなります。その他、循環器系、消化器系の機能への影響もあるといわれています。

眠っている間も睡眠は変化する

人間の睡眠は、**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**の2種類にわけられます。健康な人の典型的な夜間睡眠パターンをみると、まず脳を休ませる深い**ノンレム睡眠**から始まり、朝方に向けて徐々に浅い**ノンレム睡眠**が増えていきます。その間に約90分周期に**レム睡眠**が繰り返し現れ、徐々に1回ごとの**レム睡眠時間**が増加した後に目覚めます。

(レム睡眠)・・・眠っている時に眼球が素早く動いている状態です。

眠りは浅く、身体は休ませながら脳は動いており夢はこの時に見ます。



(ノンレム睡眠)・・・脳波活動が低下し、身体も脳も眠っている状態です。

深いノンレム睡眠の時に成長ホルモンが分泌されます。



睡眠のメカニズム

人間が毎日規則正しい睡眠リズムを繰り返すのは、身体の状態を一定に保つため睡眠をとろうとする力（**恒常性維持の仕組み**）と日中はしっかり覚醒させようとする力（**体内時計の仕組み**）という2つのメカニズムによって成り立っています。

『恒常性維持の仕組み～睡眠欲求～』

私達は起きている間に次第に疲労が蓄積されると睡眠欲求が起きます。睡眠欲求は**目覚めている時間が長いほど強くなりますが、いったん眠りに入ると急速に減少します**。身体の状態を一定に保つため、眠りの質と量は溜まった疲労に合わせて調節されます。その人が必要とするだけ睡眠をとると睡眠欲求は消失して自然に目が覚める仕組みになっています。



『体内時計の仕組み～覚醒力～』

覚醒力は、睡眠と覚醒を調節する働きをする**体内時計が大きく影響しています**。体内時計から発信される覚醒力は決まった時刻に増大し、その後就床時刻の1～2時間前頃から**メラトニン**というホルモンが分泌されると急速に低下して入眠を促します。これら以外にも様々な生体機能が協調しながら質の高い眠りと健やかな目覚めを迎えられるように働きます。

良質な睡眠をとるために

上手に眠れるコツを知って快眠生活を送りましょう

- ◎朝の光を浴びる（体内時計のスイッチをONにする）
- ◎適度な運動をする（運動習慣は熟眠を促します）
- ◎バランスの摂れた食事をなるべく同じ時間に摂る（食事時間は体内時計に影響します）
- ◎昼寝をする時は、20～30分以内にとどめる
- ◎寝る前のアルコールは控える（眠りが浅くなる作用がある為、十分な睡眠をとった感じが得られにくい）
- ◎快適な睡眠環境を整える



睡眠による休養は、食事や運動とともに健康的な生活を支える大切な要素です。質のよい眠りのために生活習慣を見直し睡眠環境を整えてぐっすり眠るおにしましょう。

全国の処方箋を受付けいたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL42-6900 FAX42-6910

★今月の担当は薬剤師 稲留です★

