

# 快眠で健康！



## 良い眠りしてますか？

睡眠は、私たちの体と心の健康に深く関係しています。健康にとって重要なのは、「睡眠によって得られる主観的な休養感(起床時にどれだけ体が休まったか、起床時の睡眠に対する満足感)」であることが最近の研究でわかってきました。睡眠のメカニズムを知って、良質な睡眠を得ましょう！

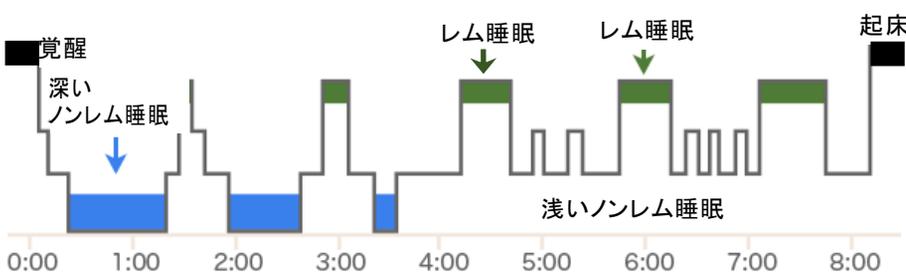
### ●○睡眠をコントロールしているもの<sup>1,2)</sup>○●

私たちが眠るためには十分な「眠気」が必要です。眠気には、「体内時計」と「睡眠負債」の2つが関係しています。人の体は、約24時間周期の体内時計によってコントロールされています。体内時計は覚醒シグナルの波を作っていて、朝の光を浴びると、覚醒度が高まっていき午後9時ごろにピークを迎え、その後覚醒度は弱まっていきます。すると人は眠くなります。もう一つは、起きている間に、一種の睡眠物質のようなものが脳内にどんどん溜まり続けます。十分に蓄積されると眠くなり、睡眠が始まります。この睡眠負債は眠ることで解消されていきます。体内時計による一日のリズムと、覚醒することで溜まる睡眠負債によって、私たちは眠くなるのです。

### ◆大事なものは深い睡眠を得ること<sup>1,2)</sup>

睡眠には、脳も体も休んでいる「ノンレム睡眠」と脳が活発に動いている「レム睡眠」の2つがあります。普通、眠りに入ると、まず「ノンレム睡眠」に入ります。それが終わると「レム睡眠」に入ります。ノンレム睡眠+レム睡眠のセットが催眠サイクルで、一晩中に3~5回繰り返されます(下の図)。

ノンレム睡眠は、睡眠の深さにしたがってN1、N2、N3の3段階に分けられ、N1・N2は比較的浅い睡眠で、N3がより深い睡眠で脳と体を休息させる重要な役割があります。最初のノンレム睡眠には、N3が多く含まれ、2回目以降は、それらの割合が少なくなっていく。そのため、1回目のノンレム睡眠(就寝後30分~1時間)をしっかり取ることが、快眠の絶対条件と言えるのです。



### ●○快眠には日中の行動が重要です<sup>2,3)</sup>○●

#### ■日光を浴びよう

体内時計は光によって調整されています。体内時計を乱さないために、朝起きたら日光を浴びて体内時計のスイッチをいれましょう。昼間の光には、昼間元気に過ごせるセロトニンの分泌をオンにしてくれる効果もあります！



#### ■習慣的な運動・入浴を！

人は、深部体温(脳・内臓の温度)が下がるときに眠くなります。運動や入浴によって深部体温を一時的に上げることで、その後の深部体温の低下量が大きくなり、スムーズな入眠につながります！



#### ■規則正しい生活を

「1日3食バランスの良い食事を決まった時間に食べる」、「決まった時間に寝起きする」、というように規則正しい生活を送ることが快眠への近道です。

#### ■癒しの香りが快眠をサポート

気持ちをリラックスさせる効果のあるハーブやアロマを使えば、睡眠にいい影響をもたらしてくれます。人はいい香りがかぐと反射的に自律神経の副交感神経が優位に働きます。すると心身が落ち着き、入眠しやすくなります。自分の好みの香りを見つけ入眠時に取り入れてみるものお勧めです。



### ◆快眠が健康へと導きます<sup>2,3)</sup>◆

睡眠は心身のメンテナンスに欠かせない、大切な生活習慣。ぐっすり寝れば、体に良いことがたくさんあります。

- ◆**ストレス、うつ症状の緩和**(睡眠が、脳を休ませ、自律神経を整えます。精神的なストレスが軽減し、気持ちが穏やかになります。)
- ◆**美肌効果**(睡眠時に発生する成長ホルモンが、肌の新陳代謝を促進してくれます。成長ホルモンは、入眠後の深い眠りに入ると多く分泌されます。)
- ◆**生活習慣病の予防**(睡眠不足や睡眠障害が糖尿病、高血圧、心疾患等の生活習慣病を発症・増悪させることが明らかになっています。)
- ◆**疲労回復**(快眠によって代謝活動促進やストレス耐性の強化が期待できます)
- ◆**便秘の解消**(眠っている時に優位となる副交感神経によって、大腸の動きが活発になり、便が肛門へと運ばれます。毎日スッキリ出すためには、快眠が欠かせません。)

山口市小郡下郷844-4

三好薬局

参考) 1) Newton 新・睡眠の教科書(ニュートンプレス).2019(8)  
2) 眠りのメカニズム、快眠と生活習慣 e-ヘルスネット  
3) 眠り方改革 東京都福祉保健局