

「良質な睡眠」は体の基本

～睡眠不足や浅い睡眠では、ココロも体もツライまま～

“良質な睡眠”は
ココロとカラダにとって
とっても大切



わかっちゃいるけど、
眠れない・・・

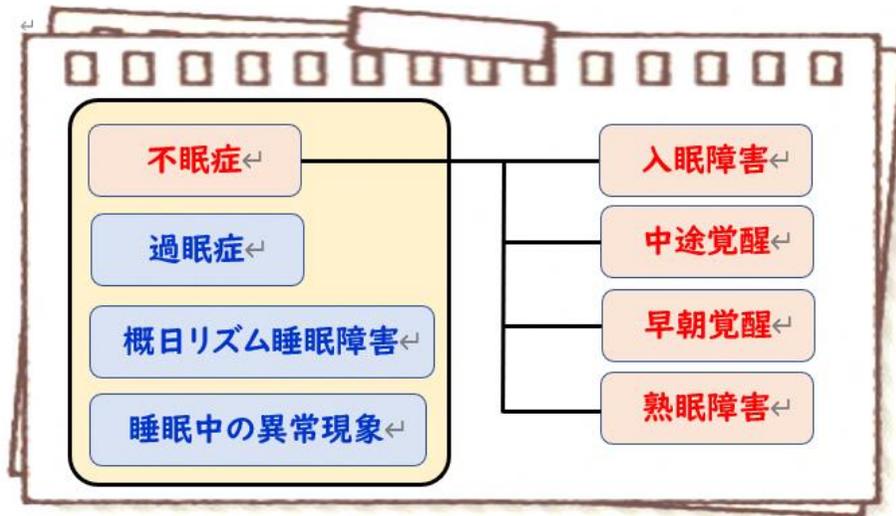




(その1) 睡眠障害

～日本人の成人の5人に1人が「睡眠」についての悩みを抱えている～

① 睡眠障害にはいろいろな種類があります。みなさんはどうでしょうか。



「睡眠」は体を休めるだけでなく、
脳の働きにも重要な役割があります。

記憶を整理したり、傷んだ体の細胞を
修復したり。

また成長ホルモンを分泌して
骨や筋肉の発達・成長・回復を
助けてくれる大切な活動です！

② 歳とともに睡眠時間は短くなる傾向ですが、下図のおおよその推奨される睡眠時間は
確保できていますか？



“寝すぎ”も“睡眠不足”も体に悪影響を及ぼす可能性があります！

③ 「睡眠」は大きく分けて4つの相があり、それぞれに重要なポイントがあります



※夜間にトイレで目が覚めてしまい、睡眠不足になっている方はとても多いのではないのでしょうか？

人間は尿を排出することで、老廃物や不要な物質を体から出しています。

さらに体の中で尿を生成する中で、必要な物質や栄養素などを再吸収する働きがあります。

排出するべき尿の量は、一日を通じて行われます。

日中排尿が少ないと、夜間・睡眠中に尿を出そうとしてしまうため、目が覚めてしまうのです。



(※だからと言って睡眠前の水分摂取を控える方も多いですが、脱水や脳血管疾患などのリスクもあるのでご不安な方はかかりつけ医療機関にご相談ください。)



(その2) 体温

～手足を温めてスムーズな眠気から入眠へ～



入眠する前に起こる「眠気」。

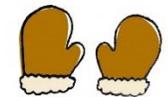
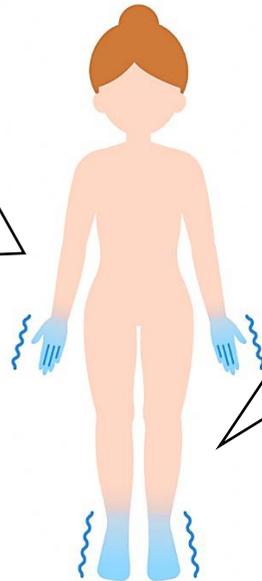
実はこの「眠気」は体温が下がっていくことで、より起こるのです。

体温を下げるため、

手足の毛細血管が開いて体熱を放出し、手足は温かくなります。

手足から放熱することで体の内部の温度が相対的に下がる仕組みなんです。

特に女性では手足が冷える方が多く、これが原因でなかなか寝付けられないことも。



寝るときには手足を冷やさないよう、対策してみましょう！



(その3) 眠りを妨げる「足がつる」原因



① 筋肉は自分の体にある“水分”を利用して緩みます。

日常生活やスポーツなどで、使った筋肉は徐々に固く縮んでいきますが知らず知らずに体の水分も減っていきます。

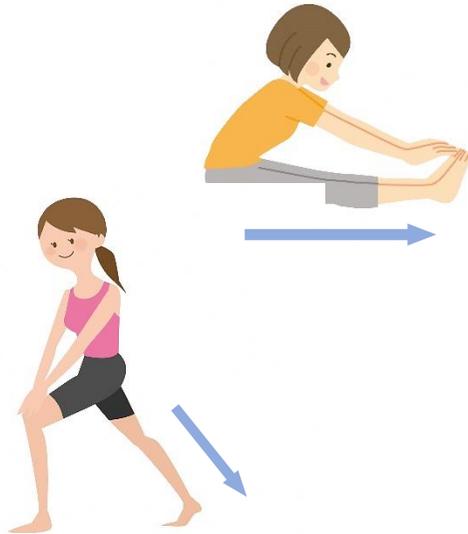
こまめに水分補給しないと、筋肉がつりやすい状況になりますよ。

(※水分を一度にがぶ飲みしてもおしっこになって出ていくだけです。1日を通して十分な水分補給を！)

② また日々の生活活動や運動などでも、その後しっかりケアする必要があります。

筋肉はゴムの性質ですので、使えば固くなり縮んでいきます。

運動後や入浴後などに軽くストレッチすることで、筋肉を元の長さに戻すことが重要です！



よくつりやすい太もも裏の筋肉、ふくらはぎなど脚の後面にある筋肉を無理のない範囲、痛すぎない強さで、

数秒～十秒程度、数回繰り返すようにして

一日の筋肉の疲れや固さをほぐしてみましょう！



(その4) 「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」



睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があることはご存じですか？

ノンレム睡眠

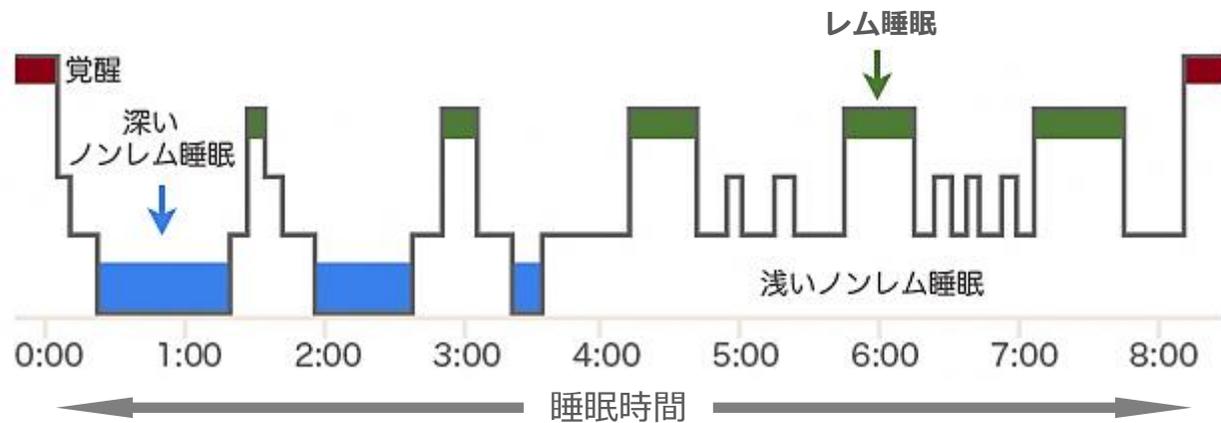
→ 主に**脳を休める睡眠**。日中、フル回転で活動した脳はエネルギーの消費も膨大です。翌日もしっかり働くためには十分や睡眠という休暇が必要です。

レム睡眠

→ 主に**体を休める睡眠**で、“夢”を見ている時間。この睡眠期で目が覚めるとスッキリした状態で起きられます。



眠っている間は「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」を交互に、およそ90分周期で反復します。

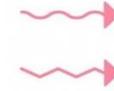


三島和夫. 眠りのメカニズム. e-ヘルスネット.

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>. 厚生労働省. (2021)



睡眠の前半は深い「ノンレム睡眠」で脳を休めます。
後半は「レム睡眠」で、主に体を休めます。
睡眠が短いと90分周期の回数が減り、
脳や体の回復が不十分になってしまいます・・・



(その5) 「記憶」にとっても大切な睡眠

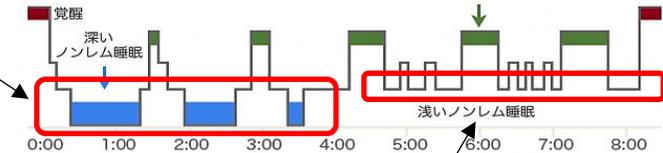
ノンレム睡眠

深いノンレム睡眠

↳ 「いやな記憶」を消去する

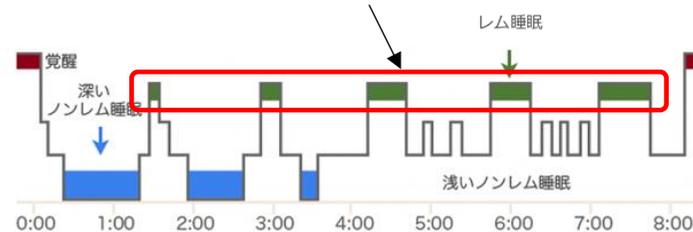
浅いノンレム睡眠

- ↳ 日中記憶したことと過去の記憶を結びつける
- ↳ 学習した動作・技術を固定する



レム睡眠

- ↳ 次回記憶を思い出す際にスムーズに出来るように「索引」を付ける
- ↳ 新たな記憶と過去の記憶を関連付ける





睡眠はココロとカラダの基本です！

- ・ 十分な睡眠時間を確保する ！
- ・ 良質な睡眠ができる環境設定を ！
- ・ 規則正しい就寝－起床をリズムで ！
- ・ 適度な運動も心がけてくださいね！