

## 睡眠について考えたことはありますか？

眠りの段階は、レム睡眠とノンレム睡眠に大きく分けられます。レム睡眠とは、起きているときの脳波に近い状態で、「身体の眠り」と考えられ、ノンレム睡眠は、眠りが深くなるにつれて、脳波が大きく遅くなり（徐波睡眠）、「脳の眠り」と考えられています。人間が適度に疲労を回復するためには、およそ6～8時間が平均的な適正睡眠時間と考えられていますが、個人差があるため睡眠時間よりも気持ちの良い目覚めが得られたかどうか、快眠のバロメーターとなります。6時間未満でも朝すっきりと目が覚め、昼間に眠気がないような適正な睡眠時間と考えてよいです。不眠の原因として悩みやストレスを抱えている場合や人前での発表、遠足や楽しいイベントなどが翌日に控えているときの緊張あるいは興奮状態でも起こりやすくなります。

他には、運動不足や生活リズムの乱れ、薬や病気、またカフェインの過剰摂取などがあげられます。就寝前の激しい運動や食事も不眠の原因となります。不眠傾向のある人は不眠の原因を取り除く工夫をし、規則正しい起床・就寝時間を設定し、適度な運動を心がけるようにしましょう。就寝前には気分が落ち着くような音楽を聴いてリラックスすることも有効です。睡眠の効果として体の免疫力をアップさせることや成長ホルモンの分泌促進により体調を整えることが示されています。

厚生労働省のサイト (<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/sleep/>) で、良い睡眠について分かりやすく説明してあります。

朝すっきりと目が覚めない場合や昼間に眠気が強いようなら、適正な睡眠ができていないと考えるべきです。