

# 不眠



## なぜ睡眠は 必要なのでしょうか

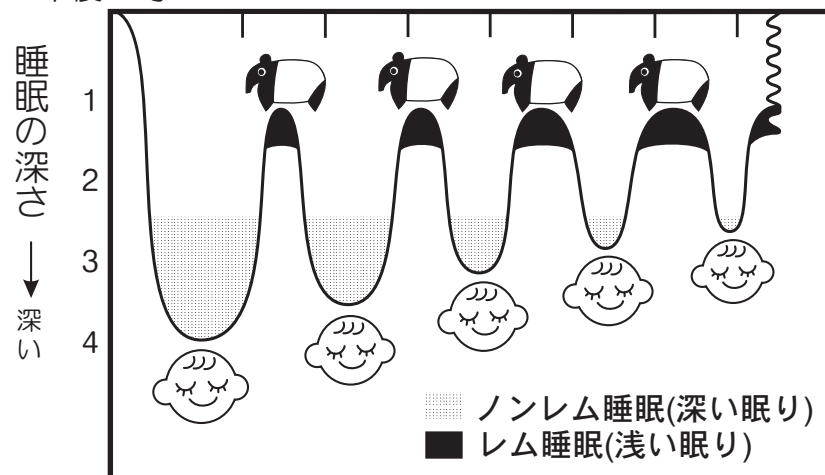
睡眠は、休息だけではなく、情報や記憶の整理、  
体の成長や修復などにも大きく関わっているのです。

### 睡眠のしくみ

睡眠にはリズムがあります。

心身共に深く眠っている**ノンレム睡眠**と、  
身体は眠っているが脳は覚醒状態の**レム睡眠**を、  
約90分の周期で、一晩に4~5回繰り返しています。

午後11時 0 1 2 3 4 5 6 7 時刻



### 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気



かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2011 4月号

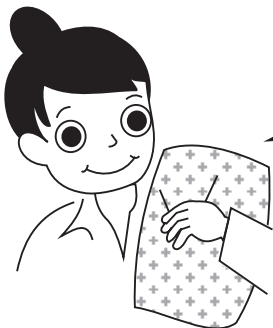
Copyright © 2011かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

# ノンレム睡眠 **深い眠り**

ノンレム睡眠の時は、脂質やタンパク質、骨などの代謝などに関わる成長ホルモンがさかんに分泌されます。これは、子供の場合は体の成長に大きく関わり、また大人の場合は、組織の修復作用などによる疲労回復に関わっていると考えられています。

# レム睡眠 **浅い眠り**

レム睡眠の時には、脳は起きていた時と同じように働いており、起きていた時に得た必要な情報や記憶を整理しています。



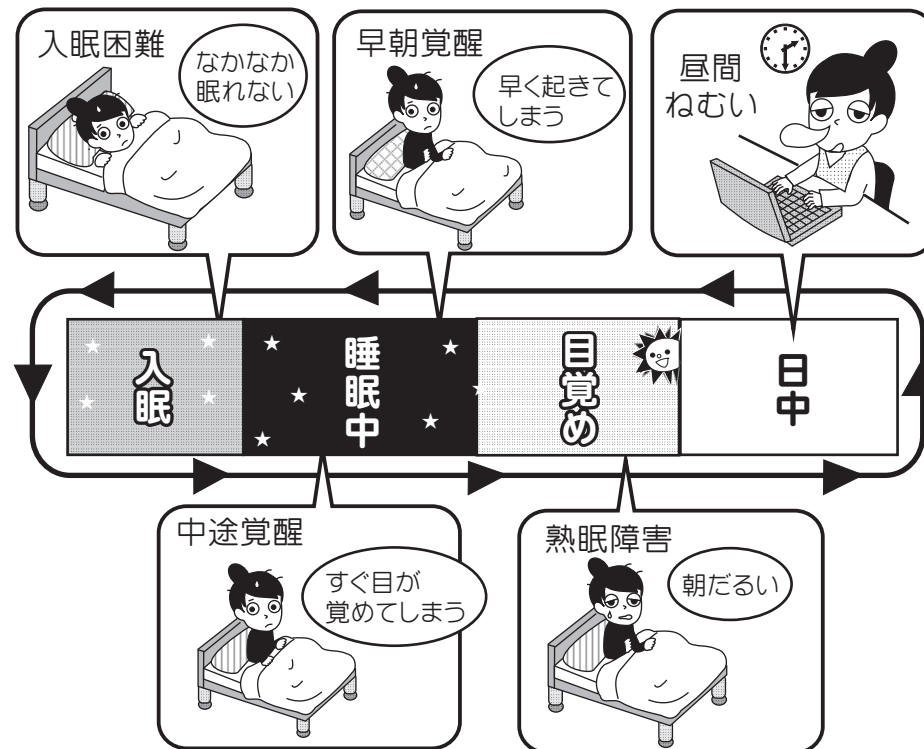
レム睡眠をとらないと語学や技能の習得、学習能力などが落ちることが知られています。

睡眠とは、ただカラダを休めることだけではなく、起きた時にきちんと活動できるようにするための準備時間であり、食事や運動と同じく健康維持のために重要なのです。



# 不眠の症状

<p>にゅうみんこんなん</p> <p>■入眠困難</p> <p>布団に入ってもなかなか寝つけない</p>	<p>ちゅうとかくせい</p> <p>■中途覚醒</p> <p>夜中に何度も目覚めて、再び寝付けない</p>
<p>そうちょうかくせい</p> <p>■早朝覚醒</p> <p>朝早く目覚めて、それ以上眠れない</p>	<p>じゆくみんしょうがい</p> <p>■熟眠障害</p> <p>ぐっすり眠った感じがしない</p>



こういった症状が週2~3回、かつ1ヶ月以上続く場合、不眠症の可能性ががあります。長時間眠れない、日中、心身ともにさまざまな不調があらわれるような時は、医師にご相談下さい。

## 不眠の原因



不眠の原因は様々ですが、悩みや心配事、ストレスの他に、工事や車の音などの騒音が原因で眠れない場合や、家族のいびきがうるさいなど、眠るときの環境が要因となっているケースもあります。

騒音



家族のいびき



部屋の温度



## 不眠がもたらすリスク

### ■集中力が途切れ、イライラする

睡眠が不足すると、脳が休息できず、睡眠時に行われる情報の整理ができなくなってしまうことから、集中力や作業効率が悪くなりがちです。

また睡眠には、記憶を整理して精神的ストレスを軽減する働きもあるので、睡眠が足りないとストレスが溜まることになり、ちょっとしたことでイライラしやすくなるのです。

ぐっすり眠りたい!

## 心地よい眠りのために①

### 食事の工夫

朝食はしっかりと、夕食は就寝2時間前までに

#### ■朝食

睡眠中、脳は記憶の整理などのために活発に活動し、エネルギーを消費しています。脳がはつらつと一日の活動を始めるためにも、朝食をしっかり摂ってエネルギーを補給しましょう。

#### ■夕食

夕食は、なるべく寝る2時間前までに終わらせて、腹八分目を守り、アルコールはほどほどにしましょう。

### 軽い運動

朝は軽い体操やウォーキング、夕方は軽い有酸素運動がGood!!

朝はラジオ体操やウォーキングなど軽めの運動がおすすめです。夕方は会話ができる程度の軽いジョギング、水泳など、軽く汗ばむ程度の有酸素運動が理想です。

### ぬるめの入浴

ぬるめのお風呂にゆったりつかると、体の表面の血行が良くなり、心身ともにリラックスできます。



ぐっすり眠りたい！

## 心地よい眠りのために②

### 眠る環境作り

寝室の照明は暗めに  
室温と湿度にも気をつけて

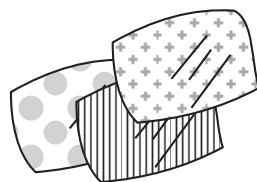
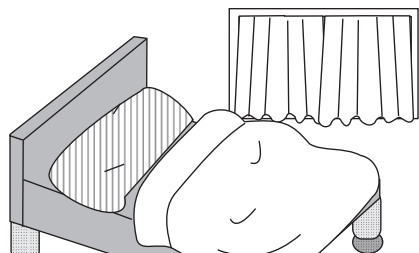
#### ■照明

明るい光は脳と体を覚醒させます。  
間接照明を使うなどして寝室の照明を暗めにしましょう。  
光が来る方向は、天井から降り注ぐよりも、床置きや  
フットライトなど下から来る方が、リラックスできます。



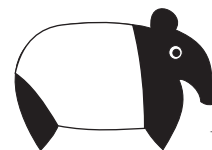
#### ■色彩

寝室は、ベージュやブラウンなどの落ち着いた色で  
まとめたり、鎮静効果があって眠りを誘うブルーや、  
目の疲れを癒してくれるグリーンなどから、お気に入りの  
を選んでカラーコーディネートを楽しみましょう。



#### ■室温と湿度

部屋の温度や湿度が高くても低くても、睡眠の質は悪く  
なってしまいます。質の良い睡眠を維持するためには、  
室温26℃程度、湿度は60%前後が適しています。



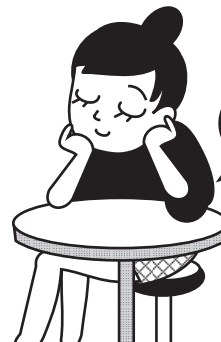
## 昼寝は 20分がベスト?!

昼寝や仮眠の長さは、15~20分がベストです。  
30分以上眠ってしまうと、副交感神経系にスイッチが  
切り替わり、仮眠を乗り越えて熟睡になってしまいます。

一度熟睡に入ってしまうとスッキリ起きることは難しく  
なってしまいます。

### 昼寝の前にコーヒーや紅茶を飲んで 目覚めスッキリ!!

コーヒーや紅茶に含まれるカフェインの効果が出てくる  
のは、飲んでから約30分後です。  
昼寝に入るまでにカフェインを摂り入れておくと、  
20分の昼寝からスッキリと起きることができます。



10分ほどコーヒーや紅茶を飲んで  
リラックスし、残り15~20分程度を  
仮眠にあてる、というのが理想的です。

