

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『理想的な睡眠』についてお届けします。

理想的な睡眠で疲れをリセットする方法や、どのタイミングで寝る事が望ましいのか？など、知っているようで知らなかった睡眠のリズムについても詳しく紹介いたします。



睡眠ってどうして必要なの？

睡眠が大切な理由は、体の疲れを取るだけでなく脳を休ませてあげられる唯一の時間と言う事。心身のメンテナンスのために必要不可欠な行動になります。

睡眠中は様々なホルモンが分泌され、身体はこのホルモンを使い新陳代謝を活発に行います。睡眠と最も深い関わりのあるホルモンは、**メラトニン**。

メラトニンは脳の松果体と呼ばれる部分から分泌されるホルモンで、体内時計に働きかける**睡眠ホルモン**とされています。

朝日を浴びると、私たちの脳内にある体内時計はリセットされ、活動状態になります。これが身体にスイッチが入った状態になります。そして目覚めてから14～16時間経つと、体内時計からの指令で再びメラトニンの分泌が高まって来ることが分かっています。

その作用で徐々に休息状態(スイッチオフ)に向かい、眠気を感じる訳ですね。

レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠には2つのタイプがある事が分かっています。

1つは**レム睡眠**と呼ばれているもので、身体が眠っていて脳は起きている睡眠です。

この状態で身体が何をしているかというと、①筋肉の疲労回復と代謝活性②脳を動かして記憶の固定作業、等になり、この時間帯で夢を見るのです。

もう1つが**ノンレム睡眠**と言われているもので、この時間帯は深い眠りで脳も身体も休んでいる状態になります。

ノンレム睡眠時には主にホルモンの分泌やストレスの除去が行われ、身体を支えている筋肉は一部が働いている為、一般的には脳が眠っていて身体が起きている睡眠と言われています。

身体と脳を交互に休ませる事には理由があり、レム睡眠中に夢を見たまま行動したりすると危険なため、脳が起きている時間帯は、筋肉を緩め動けなくしていると言われているのです。



睡眠の周期と気持ちの良い目覚めの関係

私たちの眠りには、深い眠りと浅い眠りが交互に起こっています。

その周期は**90分!**

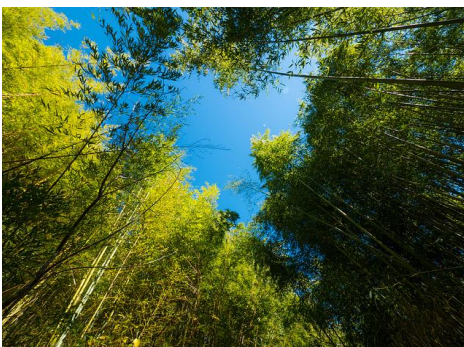
ノンレム睡眠とレム睡眠の90分セットが、数回繰り返されて睡眠が作られているのです。

そして、眠りには4段階の深さがある事も分かっています。

入眠直後の3時間の間に一番深い『熟睡』状態になり、そこから徐々に浅い眠りに移って行きます。分かり易く表にしましたのでサイクルを覚えて気持ちの良い目覚めを迎えてください。



サイクル	経過時間	※単位は90分(1時間30分)周期です
1回目	1時間30分	殆どがノンレム睡眠(深い睡眠)で、レム睡眠(浅い睡眠)は2～3分程度の持続
2回目	3時間	ここまでが脳を休めて心身のリセットをする時間になります。
3回目	4時間30分	少しずつレム睡眠(浅い睡眠)が増えてきます。15分程持続します。
4回目	6時間	90分のサイクル中20分はレム睡眠になります。
5回目	7時間30分	レム睡眠は30分持続します。このタイミングで起きると気持ちの良い目覚めが!



爽快に朝を迎えるための5つのポイント

①起きたら朝日を浴びましょう

体内時計は光でリセットされるため、カーテンを開けて朝日を全身に浴びる習慣をつけましょう。

②肉類、魚類、乳製品は毎日摂りましょう

セロトニンの直接の原料になる『トリプトファン』は、食べ物からしか摂取出来ません。

③寝る前の携帯やパソコンはNG

電子機器から発生するブルーライトと呼ばれる光線は、神経を高ぶらせメラトニンの分泌を鈍らせてしまいます。睡眠覚醒リズムが崩れてしまう原因に・・・。

④細胞の新陳代謝が最も活性するゴールデンタイムに睡眠時間を充てましょう

22:00～26:00(夜中の2時)が、細胞再生のゴールデンタイムと言われています。夜更かしてこの時間に起きていると、お肌がボロボロになってしまいますよ! ? また肥満の原因にも上げられている為、要注意! ですよ。

⑤適度な運動で、質の高い睡眠を!

運動不足だとセロトニン伝達に関わる神経が衰えます。精神的な安定の為にも運動は必須ですね!

5月号は『山登りで健脚づくり』です。

監修:構成 F・E・P 打林