

「うーん、よく寝た！」爽やかに目覚めた朝の気持ちよさ、毎日がこうだったら最高だと思えますが、実際にはまだ寝足りない、なんだか熟睡できていないなど、普段の睡眠に不満を持っている人が多いのではないのでしょうか。

生きていくうえで、欠かすことのできない睡眠ですが、ストレスや体調の変化、そして環境などの影響で、いろいろな睡眠障害が増えているといえます。この睡眠のメカニズムにも、カルシウムが関係していることがわかっていきます。

今回から数回に分けて睡眠と睡眠障害について紹介していきます。



レム睡眠とノンレム睡眠

「どうも目覚めがスッキリしない、疲れがとれないのは睡眠のせいかな。」と思いがちですが、からだを休めるための睡眠は全体の20%くらい、あとは脳を休めるための睡眠なのです。

脳が十分に休んでないと心だけではなく、からだの満足感も得られないのです。睡眠には脳を休める「ノンレム睡眠」とからだを休める「レム睡眠」があります。

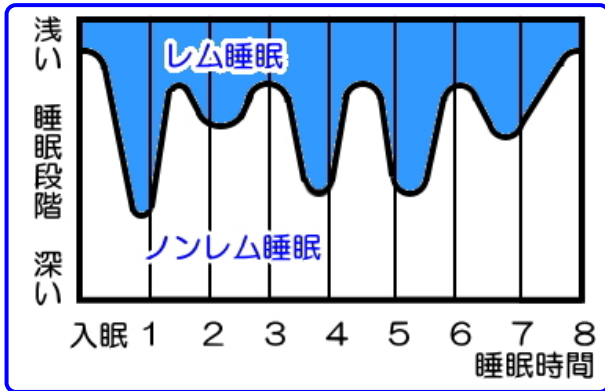
睡眠はノンレム睡眠から始まります。ノンレム睡眠は眠りに入るときの「うつら・うつら」から「ぐっすり」に移行した、心身ともに深い眠りにある状態です。大脳の活動も低下して、脳が休んでいます。

レム睡眠は Rapid Eye Movements (急速眼球運動) の頭文字をとって、レム睡眠と呼ばれています。脳波や筋電図で見ると、眠りは浅い状態なのに筋肉の緊張がみられません。

大脳はかなり活動しているのに、からだは緊張がとかれて十分に休んだ状態です。このレム睡眠が、筋肉の疲労回復に大切な役割を果たしていると考えられています。

また夢を見るのもレム睡眠中です。さらに、その日経験したことを一時的な記憶ではなく、長期的な記憶に固定する役割もしています。その日の学習量が多ければ、レム睡眠も増える事が確認されています。新生児の睡眠の約半分はレム睡眠といわれています。

睡眠に入るとノンレム睡眠が、90分〜120分続いたあと、一度ねむりが浅くなって、最初のレム睡眠が現れます。このとき、急速な眼球の動きがみられます。



レム睡眠は5分ほど続き、再びノンレム睡眠へ移行していきます。

このように、ノンレム睡眠とレム睡眠はセットになって、90分程度の周期をつくり、一晩に4〜5回くり返すのが、睡眠の一般的なかたちとされています。



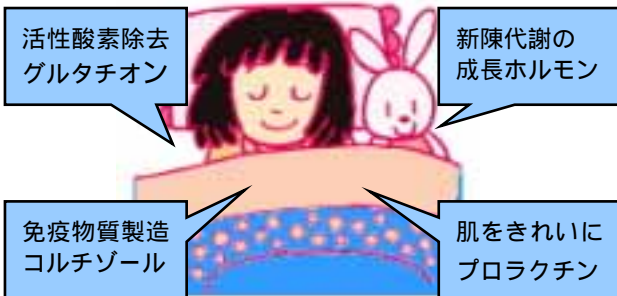
大切な睡眠の「質」と「効用」

たっぷり睡眠をとったと思っても、疲労感が抜けないこともあれば、短い睡眠時間でも爽やかな朝を迎えることがあります。睡眠は「長さ」ではなく、「質」が大切なのです。

「一日くらいなら眠らなくても大丈夫。」という人がいますが、眠らないことはからだのいろいろな機能に負担をかけて、健康に大きく影響します。一晩の徹夜だけで健康な人は血圧が上昇してしまいますし、思考能力も減退します。

人間は睡眠中に、さまざまな物質を分泌します。新陳代謝や皮膚の形成にかかわる成長ホルモン、肌をきれいにするプロラクチン、活性酸素を無毒化するグルタチオン、免疫物質をつくるコルチゾールなど、成長と健康を維持するために必要な物質ばかりです。

睡眠中にはたらく分泌物質



不眠によって老化が促進され、高血圧や糖尿病などの慢性的な生活習慣病が悪化する可能性もあります。

厚生労働省の統計でも睡眠時間の減少と冠動脈疾患の発生リスクの増加が指摘されています。質のよい睡眠は、健康でいきいきした生活を送るためにも欠かせない、大切なものなのです。