

健康通信 10月号



■人生の1/3は布団で過ごしているという事実

9月の末まで連日の真夏日?!どうなってるの?!と思っていたら、10月に入り一気に季節が進んだよう。秋らしい気候ではありますが、涼しいを飛び越えて肌寒いこの気温差に身体がついていきません。ですが、やっと寝苦しい季節から解放され、この時期が一番心地よく眠れる季節のようにも感じます。不眠気味の方も多いと聞くこの頃、今回は、人生の1/3を占める睡眠についてお話します。

意外と知らない「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の役割

皆さん、睡眠しっかりとれていますか?「睡眠時間は長いのに、寝た気がしない」「寝たのにカラダがだるい」そんな声も多いように思います。それは「レム睡眠」と「ノン



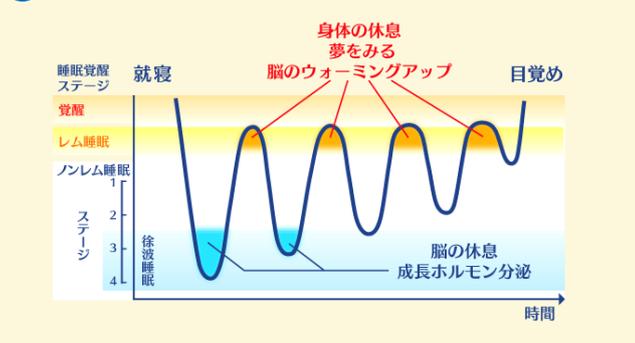
レム睡眠」のサイクルが合っておらず、深い睡眠を取れていないのかもしれない。そうそう、それねって、よく耳にする言葉だとは思うのですが??? な言葉だったりしませんか? そこで今回は、睡眠のメカニズム「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の働きを知ることによって皆さんのご自身の睡眠の質を少し探ってみましょう。

まずは、二つのメカニズムを知りましょう。レム睡眠とノンレム睡眠は、脳や身体の状態の違いから区別される睡眠の種類です。

レム(REM)とは、Rapid Eye Movement(急速眼球運動)の略。

レム睡眠は「目玉が動いている状態」が特徴で、夢を見ることも多いのもレム睡眠です。私たちが夢を見ている間、脳は情報の「処理」と「統合」を行っています。また、レム睡眠は「記憶の形成」と「学習の促進」に関与しており、寝ている間も脳波活動をしているといわれています。つまり、レム睡眠では、身体は休息した状態ですが、脳の活動は起きている状態に近いというわけです。

😊 健康なヒトの睡眠パターン(質の良い睡眠)



一方、ノンレム睡眠では、大脳は休息していると考えられ、脳や肉体の疲労回復の為に重要だとされています。またノンレム睡眠には、その眠りの深さから、浅い眠り～深い眠りの4段階があるとされており、深いノンレム睡眠の状態では「成長ホルモン」の分泌が活発になり細胞の「修復」と「再生」が行われます。成長ホルモンは、日中の心身の疲れ、ストレスを解放、組織を修復、老化の進行を抑制することから、脳が休息した状態でのこの深い眠りの重要性が伺えますね。

個人差がありますが、レム睡眠とノンレム睡眠は約90分を1セットとして一晩の睡眠のなかで交互に繰り返す、朝目覚めるまでに3～5回現れます。このサイクルのバランスの崩れが、不眠や睡眠不足による疲れに繋がります。次回も引き続き私たちに大切な睡眠についてお話ししましょう。

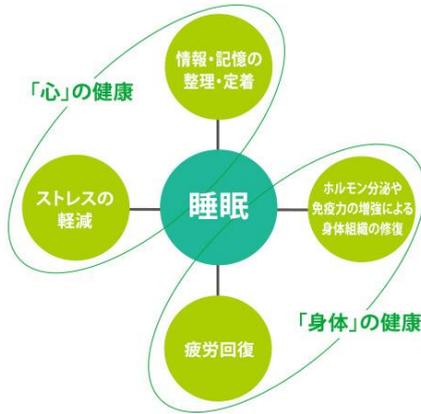
理学療法士 奥村大地

☆快眠のコツを試してみましょう
睡眠不足を感じている方、できることから試してみませんか。

- ① 規則的な睡眠スケジュール
休日の寝坊は控えめに。起きたらまずカーテンを開けて、太陽光を浴びましょう。
- ② 1日3食、食事が大事
朝食で1日のスイッチ「on」
1日3食なるべく決まった時間に。寝る直前の食事は控えて。
- ③ 昼寝をするなら30分
眠気には、20～30分の仮眠で対処。作業効率をUP!
- ④ 適度な運動習慣を
まずは10分! ウォーキングやジョギングなどを取り入れて。
- ⑤ 眠る前にはリラックス
寝る1～2時間前に、ぬるめのお湯(40℃)に、15分程度の半身浴がオススメ。
- ⑥ 眠りを妨げるものを避けて
就寝前4時間のカフェインや、眠るための飲酒は控えて。
- ⑦ 夜はスマホを置いてみて
寝る前にテレビやスマートフォンを見る習慣を見直して。
- ⑧ 就寝時間にこだわりすぎない
無理に眠ろうとせず、寝床に入るのは眠くなってから。

ほんの少し、いつもの習慣を見直してみよう。

☆ 睡眠の役割 ～良い睡眠は、心身ともに健康で充実した生活の第一歩～



睡眠は、私たちが生きていくうえで欠かすことができません。

睡眠についてよく言われることは、毎日8時間睡眠をとると人生の3分の1は睡眠に費やしていることになるということです。

人生の3分の1を過ごす大切な時間。その時間を快適に、良い睡眠を得るということは、残りの3分の2、起きている時間をより有意義に、活力的に過ごすベースを作ることともいえるのではないのでしょうか。ストレスや生活リズムの乱れから睡眠に支障を来たして不眠になると、日中の集中力低下や体調不良等を招き、社会生活に悪影響を与えます。つまり、睡眠は、心身の健康維持に必要で大切な要素なのです。

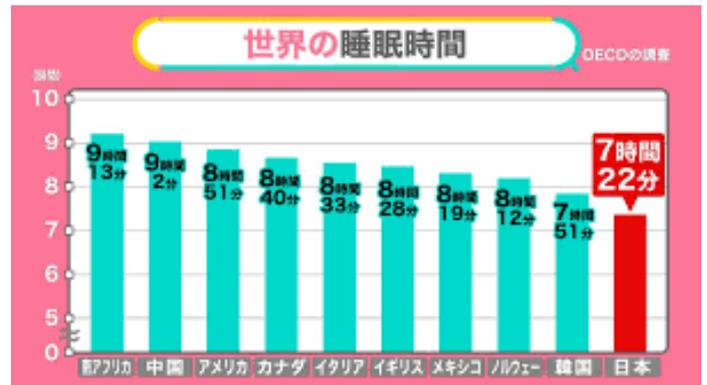
☆ 「寝不足大国、日本」～寝る間も惜しんで頑張る日本人マインドの落とし穴～

OECD(経済協力開発機構)が世界33の国を対象に平均睡眠時間を調査した中で日本は断トツの最下位。人によって必要な睡眠時間には差がありますが、寝不足による経済損失は、18兆円に上るとい試算もあります。また、国民1人当たりのGDPが高い国、つまり経済的にリッチな国ほどよく寝ているという結果も出ているほどです。

日本人は昼間ちょっと眠い、それが当たり前と思っている人がほとんどではないでしょうか。これは、国際標準では異常で、ヨーロッパの人が昼間に眠そうにしている人を見かけたら「体調悪いんだったらうち帰って休めよ」と言うそう。それが国際標準なのです。

日本人の睡眠不足は子どもの時から始まっていて、おそらく小学校高学年、日本の中高生はほぼ全員寝不足だともいわれます。塾に行かなきゃいけない、部活をしなきゃいけない、朝課外がある、忙し過ぎるのです。つまり日本の子どもは、育ち盛りの価値観が形成される年齢の時にそういう生活を送るせいで、昼間眠いのが当たり前になってしまうのでしょう。

これからは、「寝る間も惜しんで頑張る」以前に、頑張りたいならまずよく眠ることの必要性を、声を大にして伝えていかなければならないのかもしれない。



【良い睡眠には味噌汁がオススメ! ?】

温かいみそ汁は深部体温を整えることができ、より良い睡眠へ導きます。さらに、味噌汁は、味噌にトリプトファンを多く含むだけでなく、より良い睡眠のため摂りたい食材を簡単に組み合わせ、おいしく食べることができることもメリットです。そこで今回は、夕食にお勧めのお味噌汁食材をご紹介します。

🍷 ツナ 🍠 ジャガ 🌿 ほうれん草のみそ汁

法蓮草、じゃが芋、ツナには、トリプトファンが含まれています。更に、法蓮草は目の網膜に存在するルテインを含み、ブルーライトや紫外線の有害な刺激を吸収し、目の刺激を緩和しより良い睡眠につながります。マグロにはトリプトファンの働きを助ける必要な成分も含まれています。じゃが芋にはアミノ酸の一種で脳の働きを抑える効果がある GABA が多く含まれます。

【メディカルフィットネスとは?】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか?

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。