

お役立ち医療情報

第14話 睡眠障害！貴方は大丈夫？

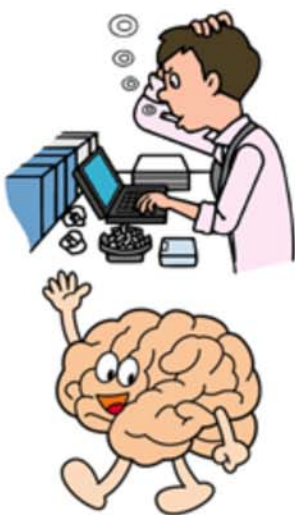
現代は不眠の時代とも言われているほど、不眠の悩みを持っている人が多く、**4人に1人は何らかの事情で不眠で悩んでいる**とも言われています。

『眠れなくて、身体が疲れている・・・』というような話をよく耳にします。しかし、実は**身体の為の睡眠は睡眠全体の5分の1**であり、睡眠の大半は脳の睡眠なのです。むしろ、**人間にとって大切なのは脳の睡眠**で、脳が十分に休めないと身体が十分に休めたと言う満足感を得ないのです。

睡眠障害というのは、色々なストレスなどが引き起こす場合も多いので、身体は疲れているのに眠れないと感じたりする人が増えているようです。



睡眠は、なぜ必要なのか？



1日は24時間という単位で区切られています。人間は、その単位の中で仕事や趣味などをおこなっているのです。（それが習慣となっています。）忙しい方の中には、寝溜が出来たらいいのに？と思われる方も多くいると思いますが・・・それが出来ないのが人間。数日の徹夜などをすれば、その後は必ず熟睡してしまいます。

睡眠不足で辛くなる人間の機能は脳です。睡眠不足などで筋肉などが衰える事は少ないのですが、脳の細胞の一部が壊れたり、適正な指示を出せなくなったりします。その為に脳は自ら復活しようとするのです。それが＝睡眠なのです。**睡眠を取らなければ、脳の細胞がどんどん破壊されて脳が死んでいくということに繋がります。**脳が死ぬと言う事は、生命が尽きると言う事になるのです。だから、人間は生きる為に寝ると言っても過言ではありません。

どのくらい寝ればいいのか？

睡眠の時間というものには個人差があります。そして、その個人個人の睡眠の深さなどによっても異なってきます。一般的には『1日8時間睡眠が理想』などと言われていますが、睡眠が深く6時間でも足りてしまう人や、8時間でも足りないと感じる人もいます。眠り始めがとても大切で、脳が最も休まるのは睡眠が始まってすぐの1回目の睡眠で、2回目のノンレム睡眠は『その睡眠がいかによく眠れるか？』によって疲労の回復が違ってくるのです。ですから本来は、**眠り始めの3時間を大切にしたいところです。**



眠る前に興奮していたりすると、その眠り始めて深い睡眠になる部分で十分休めないという状況になってしまいます。その人にとっての自然な睡眠時間を見つけることも重要です。**自分が気持ちよく目覚めて、やる気が**

起きる睡眠時間を自分自身が知っておく事が大切なのです。ちなみに現在は、**日本人の平均睡眠時間は5時間から7時間というのが一番多い**と統計では出ています。
