

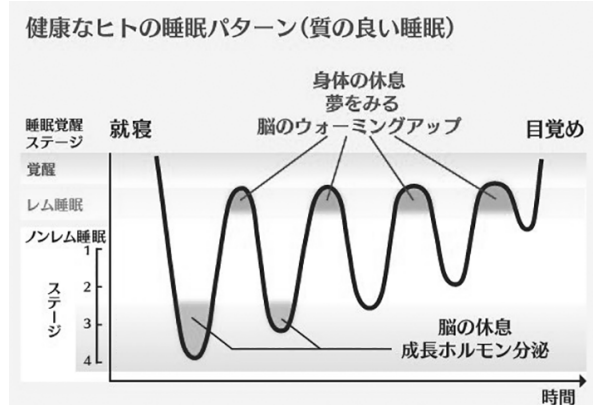
不眠症を解消し、質の良い睡眠をとりましょー！

不眠症には、寝つけない、夜中に起きてしまうなど「入眠障害」、「中途覚醒」、「早朝覚醒」、「熟眠障害」の4つのタイプに分類されます。1つだけでなく複数の症状があらわれる人もいます。4つのタイプの主な症状は次の通りです。

- ①「入眠障害」＝寝つきが悪い
- ②「中途覚醒」＝眠りが浅く途中で何度も目が覚める
- ③「早朝覚醒」＝早朝に目が覚めてしまったり眠れたという満足感(休養感)が得られない
- ④「熟眠障害」＝ある程度眠ってもぐっすり眠れなかったり満足感(休養感)が得られない

質の良い睡眠とは？

(1)理想の睡眠サイクル(イメージ図参照) 十分な睡眠時間は人によって違います。



出典：https://report.ajinomoto-kenko.com(一部修正)

- 質の良い睡眠は、何時間寝たか、何時に寝たかよりも、「眠りはじめの睡眠の深さ」とレム睡眠、ノンレム睡眠の「睡眠サイクル」が大事です。最初に深い睡眠に入り、平均90分の睡眠サイクルを繰り返して、レム睡眠時に目覚めるのがポイントです。つまり、
- ①入眠から1時間で最も深い眠りにつく。
 - ②ノンレム睡眠(60〜80分)とレム睡眠(10〜20分のセットを4〜5回繰り返す)。
 - ③浅い眠りのレム睡眠時に目覚める。
 - ④レム睡眠及びノンレム睡眠とは？

	レム睡眠	ノンレム睡眠
眠りの深さ	浅い	深い
身体	休息状態	若干緊張状態
脳	覚醒状態	休息状態
起床時	すっきり	身体がだるい

ノンレム睡眠は、脳がぐっすり寝ている状態、レム睡眠は、体は休んでいるが眠りが浅い状態をいいます。最終的に、眠りが浅いレム睡眠の時に起床すれば、睡眠時間が短かったとしても、熟睡できた、朝スッキリ目覚めた実感できます。

(3)睡眠の質を高めるために

①スムーズな寝つきによって、最初の深い睡眠を確実にとること
私たちは眠っている間、深い睡眠と浅い睡眠を行ったり来たりしています。

睡眠の質を決めるのは、この深い睡眠がとれるかどうかです。深い睡眠の間に、脳と身体は成長ホルモンの働きによって疲れがとれ、回復します。

中でも、成長ホルモンは、体に必要な代謝を促し1日の疲れをとるのも、成長ホルモンのおかげです。つまり、寝ついているから深い睡眠にきちんと入っていくことで、成長ホルモンの分泌が高まり睡眠の質が保たれます。

②自分でできる睡眠の質を高める工夫
☆寝る時は温かい飲み物を摂取する

寝ている間は脱水になりやすいので、水分を摂ってから寝るのが理想的です。このとき摂る水分は、温かい飲み物がおすすです。温かい飲み物を飲んで内臓を温めると、深い眠りに必要な深部体温を下げ、眠りにつきやすくなります。

☆寝る前にぬるま湯にゆっくり浸かる
深部体温を上げておくためにも、就寝1〜2時間前にゆっくり入浴しましょう。副交感神経を優位にしてリラックスするためには、40度前後のお湯に20〜30分ゆっくり浸かるのがおすすめです。

☆体内時計をリセットするためには、朝日を浴びることが効果的です。朝起きたらカーテンをあけ、朝日をしっかりと浴びるように心掛けましょう。

質の良い睡眠は健康の第一歩です。不眠症の方は日常生活の改善に取り組みましょう。