



CPAPじんぶん ~第6号~

どうして眠くなるの？

動物はなぜ眠くなるのでしょうか。理由は二つあります。

一つは生物時計といわれる体内時計があり、寝る時刻を知らせています。人間を含む哺乳類の体内時計は、脳内の左右の視神経が交差する真上の視交叉上核にあります。直径一〜二ミミです。人間の本来の体内時計は約二十五時間周期とされています。しかし、実際にはほぼ一日の単位である二十四時間で睡眠と覚醒を繰り返すので、この周期をおよそ(サーカ)一日(二デイアン)という意味で概日(サーカディアン)リズムと呼びます。概日リズムは、光による明暗、出勤や登校時間などの社会生活、食事、運動、睡眠環境などで調整されます。

中でも、光の影響は最も強力で、時計を進める方向に作用します。毎朝、光に当たると、夜寝る時間が早まります。逆に夜間に強い光に当たると、寝つきが悪くなります。体内時計は午前・午後二〜四時前後に眠気が強くなるリズムも生み出します。



体内時計による概日リズムは、睡眠だけでなく、体温やホルモン分泌の調整もします。体温は、明け方の五時頃最低になります。ストレスを調整するホルモンコルチゾルは朝五

時から六時頃に分泌が高まり、夜にかけて減少します。

逆に、睡眠を促進するメラトニンは、夜の七時頃から高まり、十一時頃にピークを迎え、夜中にかけて減少します。体温やこれらのホルモンは、睡眠と同調しているように見えますが、寝なくても、決められたパターンで変化します。

眠気が生ずるもう一つの理由は、恒常性(ホメオスターシス)の維持と呼ばれる機能です。睡眠中枢や睡眠物質の働きで現れ、足りていれば補わず、不足していれば補おうという単純な原理です。眠らない時間が長いほど眠気は強くなり、寝ると寝入りばなにノンレムの深い睡眠が多量に現れます。寝不足であればあるほど、質の良い深い睡眠がまとめて起るので、徹夜しても、不足した分の睡眠時間ではなく、少し多めに眠ればよいわけです。規則正しい生活で、体内時計やホルモンのバランスを保つことで、良い睡眠を得られるようになります。決まった時間に起き、カーテンを開けて明るくするだけで、体内時計は正常に動きます。朝起きた時に、心がけてみてください。



風邪・インフルエンザ対策を！

台風が過ぎるごとに、涼しくなってきました。季節の変わり目には、風邪もひきやすくなります。インフルエンザも、流行る時期になりますので手洗い・うがいをして、予防していきましょう。



当院にて、インフルエンザワクチンの予防接種もできます。希望の方は、受付の際に声をおかけください。

無料相会

毎年世界糖尿病デーに合わせて、無料健康相談会を開催しています。皆さん、ふるってご参加ください。



☆日 時 十一月十一日(月) 九時〜十七時

☆場 所 浦添市役所一階ホール

- ・簡易血糖測定 ・ 血圧測定
- ・ BMI ・ 体脂肪測定
- ・ 医師による健康相談 ・ パネルクイズ