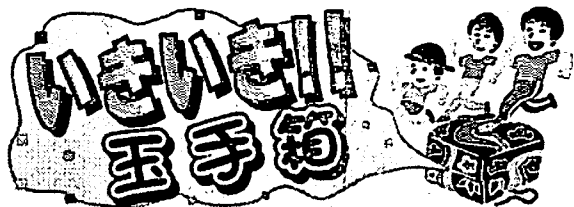


1999年(平成11年)9月14日(火)



早めの就寝と 8時間が理想

「人生の三分の一は睡眠。私たちが人生の中で多くの時間を眠って過ごしています。このごろ、不眠症やいびき、睡眠時無呼吸症など睡眠障害を訴える人は増えてきているとい

う。快適な睡眠をとるその日の生活も活気づくもの。そこで、今回は浦添総合病院睡眠呼吸内科の森田一長の名医村博さん、そのメカニズムについて聞いた。



子どもたちのお昼寝タイム。大人の場合は、夜の睡眠に影響しないように30分程度が理想だ

睡眠

き「眼球が急激な速さで動く(ラビッドアイ)運動が見られる。」「夢」を冒したり、「金縛り」に遭うのはこのREM睡眠のときで、一般的に深い眠りと言われる。ノンレムでは、このような眼球運動がなく、一般的に深い眠りの状態をいう。一般成人で、六十九分に一度のサイクルでREMがおとずれ、明け方近くになると、しだいにREM状態が長くなる。覚えて、いる「夢」のほとんども明け方にみた夢という。

「質のよい睡眠」というのは、このREM、ノンレムの状態が正常なサイクルで行われている場合を指しているのだ。不眠症などの悩みを持つ人は睡眠の検査を試みるのもいいだろう。

睡眠障害には、呼吸障害と覚醒(せい)障害に大きく分かれる。呼吸障害の主なものに、夜間睡眠中に十

秒以上呼吸がとまる「睡眠時無呼吸症候群」が挙げられる。これは睡眠中に正常な呼吸をしないので、十分な酸素を取り込むことができず、質のいい睡眠が取れない。いわゆる「REM状態」が頻繁に起こるためだ。そのため昼間に強い眠気に襲われ、仕事や運転など昼間の活動にさまざまな影響を及ぼす。また物忘れがひどくなったり、うつ状態になることもあるので、誤って精神科の診断を下されることもあるとか。

では快適で質のいい睡眠を取るにはどうすればいいのか。基本的には午前零時までに就寝し、八時間の睡眠が理想。だが、生活リズムには個人差があるので、眠りやすい環境をつくり「自分の生活にあった一定の睡眠時間をつくること」が大切。また、脳に刺激を与えるためにも、起きたときには太陽の光を全身に浴びることが大事だ。昼寝は取りすぎると夜の眠りに影響するので、三十分以内が適度。名医村さんは「質のいい睡眠は記憶力や免疫力を高める効果もあります。快眠は幸福のもと」とアドバイスしてく