

~ Serendipity ~ vol.3

2017 (平成 29) 年 5 月 18 日 (木)

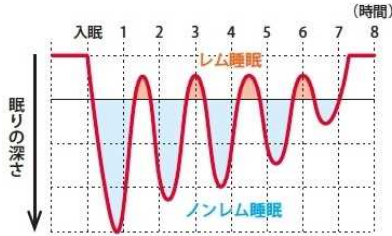
鎌田中学校 生徒指導“通心” 大西 恵

【睡眠について】

成長期の皆さんにとって、睡眠が大切な十分知っていますね。では、睡眠には 2 種類あることを知っていますか？そして、ヒトはなぜ眠るのでしょう？

『2 種類の睡眠』

レム睡眠とノンレム睡眠があり、2 つはセットで、一晩に数回、一定リズム(約 90 分)で繰り返します。



レム睡眠とノンレム睡眠の周期

| | |
|--|---|
| <p>レム睡眠</p> <p>脳 目玉 呼吸・心拍 血圧 身体</p> | <p>活動 キョロキョロ動く 不規則 変動 お休み</p> |
| <p>脳 目玉 呼吸・心拍 血圧 身体</p> | <p>お休み 動かない 減る 下がる お休み</p> <p>ノンレム睡眠</p> |

【レム睡眠 (rapid eye movement sleep ; REM sleep)】

浅い眠りで、体は寝ているが脳は活動している状態で、「体の眠り」と言われます。眼球が動き、呼吸や心拍が不規則で、物音などの刺激で目が覚めやすいのが特徴です。目覚めの準備段階なので、この時に目覚めると脳がスッキリとします。トイレに起きなくなる、夢を見る、金縛りにあう、のはこの時です。

【ノンレム睡眠 (non-rapid eye movement sleep ; non-REM sleep)】

深い眠りで、体は起きているのに、脳が眠っている状態です。鳥類や哺乳類などの一部の動物に見られ、「脳の眠り」と言われます。この時に起きると目覚めが悪くなります。この 2 つの睡眠をバランスよく取ることができれば、ぐっすりとお眠りができ、質の良い睡眠になります。

※ 「90分(レム睡眠+ノンレム睡眠)×5回=7.5時間」の睡眠計画がおすすです !!

※ 何時に寝れば実行可能ですか??

『睡眠の意義』

科学的には完全には解き明かされてはいませんが、以下のようなことが考えられています。

1. 脳の保護と修復 : レム睡眠時

脳は体の中で最もエネルギーを消費するので、睡眠によってクールダウンし、点検・修理を行います。脳がクールダウンできないと、集中力がなくなり、感情がコントロールできず、ストレスを感じ、鬱病や不眠症になることもあります。

『ストレスで眠れない』ではなく、『眠れていないから、ストレスを感じる!!』のです。

2. 脳を創る

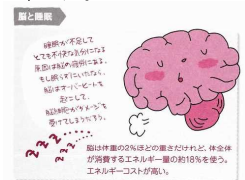
脳で新しい神経のネットワークを作り、記憶の整理が行われます。記憶の方法は、以下の 2 つ。

- ① 楽器演奏などの技術的スキルとスポーツの運動スキル = 「体で覚えるもの」 ; レム睡眠時
- ② 授業の内容、見聞きしたものなど = 「知識として覚えるもの」 ; ノンレム睡眠時

3. 体を作る → 寝る子は育つ!! : ノンレム睡眠時

眠り始めの深い睡眠中 (3 ~ 4 時間) に成長ホルモンが分泌されて、次のようなはたらきをします。

- ① 運動や労働、怪我などで疲労・損傷した細胞を修復・再生
→ 体の疲労回復・成長(背が伸びる)、老化防止(美肌の維持)
- ② 免疫細胞の活性化 → 免疫力 up (病気になりにくくなる)
- ③ 脂肪を燃焼・分解 → ダイエット(太りにくくなる)



※ これでもまだあなたは睡眠時間を削りますか??

ふみんしやう
『不眠症チェック』

じぶん すいみん なや て あ じぶん ふみんしやう
それでは自分の睡眠の悩みと照らし合わせ、自分が不眠症かどうかチェックをしてみましょう。

せ かい ほ けん き かん さくせい せ かい きやうつう ふ みん はんていほう
《 WHO (世界保健機関)が作成した、世界共通の不眠の判定法 》

| | | | | | |
|---|--|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 | ね ぶとん はい ね しよう じかん 寝つきは、布団に入ってから寝るまで要する時間 | ね ま いつも寝つきは良い 0点 | すこ じかん 少し時間がかかった 1点 | じかん かなり時間がかかった 2点 | また ねむ 全く眠れなかった 3点 |
| 2 | や かん すいみん と ちゆう め さ 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？ | もんだい 問題になるほどではなかった 0点 | すこ こま 少し困ることがあった 1点 | こま かなり困っている 2点 | また ねむ 全く眠れなかった 3点 |
| 3 | きぼう きしよう じかん はや め さ いじやうねむ 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れない | すこ はや そのようなことはなかった 0点 | すこ はや 少し早かった 1点 | はや かなり早かった 2点 | また ねむ 全く眠れなかった 3点 |
| 4 | そうすいみん じ かん 総睡眠時間 | じゆうぶん 十分である 0点 | すこ た 少し足りない 1点 | た かなり足りない 2点 | また ねむ 全く眠れなかった 3点 |
| 5 | ぜんたいてき すいみん しつ なが かんけい 全体的な睡眠の質は(長さは関係なし)？ | まんぞく 満足している 0点 | すこ ふまん 少し不満 1点 | ふまん かなり不満 2点 | また ねむ 全く眠れなかった 3点 |
| 6 | につちゆう き ぶん 日中の気分は？ | どお いつも通り 0点 | すこ めい 少し減入った 1点 | めい かなり減入った 2点 | ひじやう めい 非常に減入った 3点 |
| 7 | につちゆう かつどう しんたいてきおよ せいしんてき 日中の活動について身体的及び精神的 | どお いつも通り 0点 | すこ ていか 少し低下 1点 | ていか かなり低下 2点 | ひじやう ていか 非常に低下 3点 |
| 8 | につちゆう ねむ け 日中の眠気について | また 全くない 0点 | すこ 少しある 1点 | かなりある 2点 | はげ 激しい 3点 |

みきがわ こうもく てんすう ごうけい けつ か しんだん
※ 右側の項目の点数を合計して結果を診断します。

ごうけいとくてん てん み まん ぼ あい すいみんしやうがい しんばい
合計得点が4点未満の場合:睡眠障害の心配はありません。

ごうけいとくてん てん ぼ あい ふみんしやう うたが
合計得点が4～5点の場合:不眠症の疑いが少しあります

ごうけいとくてん てん ぼ あい ふみんしやう か のうせい たか
合計得点が6点～9点の場合:不眠症の可能性が高いです。

ごうけいとくてん てん いじやう ぼ あい ふみんしやう い し そうだん すす
合計得点が10点以上の場合:不眠症です。⇒医師に相談することをお勧めします。

※ あなたの睡眠は大丈夫??