

# 快適な睡眠のために...

忙しい毎日の中、削られがちなのが睡眠時間です。  
「朝スッキリ起きられない」「日中ボーっとしてしまう」「集中力がない」これらは睡眠が関係しているかもしれません。  
改めて、睡眠の大切さや必要性を再確認しましょう。

## レム睡眠とノンレム睡眠

寝ている間、レム睡眠(脳が起きている)と、ノンレム睡眠(脳も熟睡)が、約90分の周期を繰り返されています。  
睡眠前半に見られる深いノンレム睡眠のときに、身体の成長や肌の調子を整える役割をもつ成長ホルモンが分泌されます。レム睡眠のときには、記憶を定着させる海馬が働きます。十分な睡眠がとれていると、だんだん目尻が浅くなってくるので目覚めやすくなります。十分な睡眠時間を確保して、レム睡眠とノンレム睡眠を確保することが大切です。

## もともと人間は昼行性

何万年も前から、人間は日の出とともに起きて、日の入りとともに寝るという生活をしてきました。その長い歴史をたった数十年で覆うことは... やほりできません。  
部活動や勉強などで忙しい日々を送っていると思いますが、せめてその日のうちに寝るようにしてほしいです。

## 十分な睡眠(とくに早寝)にはいいことがいっぱい

### ◎成績UP

レム睡眠のときに海馬が活発に働き、海馬が一時点にたどっている日中の記憶を大脳皮質に定着させます。特に受験勉強は、一夜漬けでは対応できないので、日頃からしっかり寝て勉強の記憶を定着させましょう。

### ◎1日も1本も元気になる

ぐっすり眠れると、体の疲れがよくとれて、体かも回復します。また、朝型生活をしている人の方が圧倒的に精神衛生によく、心の健康度が高くなり、抑うつがなくなるという効果もあります。

### ◎美容によい

成長ホルモンには、体の成長の他に、日中傷つくさまざまな組織(肌や毛細血管など)を十分に修復する役割もあります。また、成長ホルモン分泌のゲートが開く時間帯は22時から24時とされており、入眠すぐの深いノンレム睡眠のときに多く分泌されます。早く寝て成長ホルモンをしっかり分泌させましょう。

## ちょっと小言

① 湯船につかると、寝つきやすくなる

② 寝つけなくても羊は数えない!  
数えると脳が起きてしまいます

③ 東大理Ⅲ(≡東大医学部)合格者の受験生時代の平均睡眠時間は7.5時間!

寝る間も惜しんで勉強... せずにしっかり寝ているようです。