

# 人間と睡眠



## 睡眠のメカニズム

夜の睡眠は、とても大切です。そして睡眠は、なぜ必要なのでしょう？

私達人間は、眠りと覚醒かくせい(目覚め)を交互に繰り返しています。同じように私達の自律神経も、交感神経と副交感神経が交互にリズムをとりあい、体と心が快適でいられるように働いています。

朝になると、眠りの副交感神経から、活動の交感神経に自然にスイッチが切り替わります。それによりすっきり目覚めることができ、一日が始まります。

夜になると、活動、高揚の交感神経から、眠りの副交感神経にスイッチが切り替わり、休眠に入ります。

このように私達の体には、朝は太陽とともに目覚めて活動し、太陽が沈むとともに眠るというきまりが刻み込まれています。これをサーカディアン・リズムといいます。実際には25時間の単位で活動と睡眠を繰り返しているといわれます。

## 「眠れない」原因

環境の変化やストレスなど、私達はさまざまな影響を受けて生活しています。この影響を受け続けると、深い眠りが不足し、頭がぼーとする、だるいなどの症状が現れます。さらに、ホルモン系や自律神経にも影響を及ぼし、リズムが乱れ、ストレスがたまっていきます。

そして、これらの症状を訴える人のほとんどが、**神経系不眠症**です。いろいろなストレスや心配ごとで安眠できないという人もいれば、不眠そのものに不安になり、眠れないという悪循環の人もいます。

次に、**環境的不眠**です。例えば、騒音、悪臭、明るさ、旅行先の枕が変わって眠れないなどです。また、痛み、かゆみ、鼻詰まりなどの身体症状が原因の不眠もあります。

しかし、自分自身で「熟睡できない」、「眠っても目覚めてばかりいる」と思っている、実際はよく眠っているのです。この時、いつか眠れるんだから、今日一日くらいいいか、という軽い気持ちを持つことが大切です。

## 睡眠時の環境

まず、**睡眠場所の環境づくり**を行いましょう。たとえばワンルームにお住まいの方はキッチンとベッドのコーナーをスクリーンやカーテンで仕切る、寝具の素材を肌触りのいいもの、落ち着く色に変える、枕の高さや布団の固さを調整するなどです。

**睡眠前にリラックスできる状態にする**工夫も大切です。ぬるめのお湯につかり、鎮静効果のあるハーブティーや少量のお酒など、心身をリラックスさせてくれるものを見つけ、それを飲むと条件反射で眠くなる、こんな習慣がつけば文句はありません。ゆったりした音楽や、薄暗い照明なども効果的です。

しかし最も大切なことは、毎日決められた時間に寝て起きるという**規則正しい生活習慣を心掛ける**ことでしょう。万が一夜更かしをしてしまった場合は、翌日には元に戻す努力をしましょう。また、寝だめはおすすめできません。1日の暮らしの中で、メリハリのついた生活を送ることが、いい睡眠ができるのです。

それでも睡眠で悩みをかかえてしまう場合は、医師に相談して睡眠剤をもらいましょう。

参考文献/書籍:きれいになる女の医学 著者:池下 育子 出版社:株式会社講談社



最後は、こちらも初めての「砂風呂」を体験しました。冷え症や肩こりでお悩みの方におススメということで、手足の先からじんじん温かくなってとても気持ち良かったです。by 明石

りをし  
と岩手巡  
中旬、友人  
4月の



りをし  
と岩手巡  
中旬、友人  
4月の