

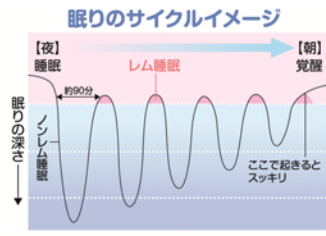


【睡眠とは?】

睡眠の役割は、脳と身体の機能を相互に正常に保つことにあります。脳は意識がある間は常に働いているため、定期的に休息を取る必要があります。人は眠ると、まずノンレム睡眠と呼ばれる状態になります。ノンレム睡眠では脳は動きを止めて休息に入り、脳の疲れを取ります。この時に成長ホルモンが多く分泌され、成長と代謝を促し、疲労回復や組織の修復など生命を維持するために重要な機能が働きます。また、副交感神経が優位になり心拍や呼吸が安定して内臓の動きを休める睡眠でもあります。

時間と共に睡眠の深さを増し、心身の疲労がしっかりと回復される良い睡眠状態が確保されると、その後徐々に浅くなってゆきます。そして、覚醒に近い状態であるレム睡眠と呼ばれる状態になります。ノンレム睡眠とレム睡眠は、およそ90分を1サイクルとした睡眠周期を波のように繰り返しています。

レム睡眠では、脳は活動しており起きている状態に近いのですが、身体を動かす神経の働きは低下し、筋肉は弛緩し身体は休息します。この時に脳は記憶の固定や整理をしており、それによって夢をよく見ます。また、起床直前には抗ストレスホルモンが副腎から多く分泌され、心身のストレスを解消し環境の変化に順応しやすく、目覚めよく起きられるように調整されています。ノンレムとレムの睡眠は異なる役割を担い、心と身体の動きを健全に保っているのです。



【うたた寝・居眠りは脳の休息】

うたた寝や居眠りは、僅かな時間でもノンレム睡眠のような深い眠りをもたらす、脳を休息させることができます。また、視覚や聴覚からの情報が減り、脳の処理機能の負担を軽減させ、思考や記憶を整理する時にもなります。

【良い睡眠のために】

- ・適度な運動で身体に心地よい疲れを!
- ・まず身体の休息を考え脳の睡眠を意識しない。
- ・90分周期に睡眠時間を調整する(6時間や7時間半など)。
- ・早寝より早起きを心掛け、朝日に当たり体内時計を調節する。

鍼灸師・機能訓練指導員 小島絵美



眠りたいけれど眠れない! —不眠症—

なかなか寝付けないでお困りの人、コタツでテレビを見ていると眠くなるが、いざ布団に入ると眠れない。夢ばかり見ていると熟睡できない。一番の問題は、「眠らなければいけない」と過剰に意識することです。寝る第1の目的は、身体を休めることです。身体を横にして、筋肉や骨を重力から解放し、血液を全身に流れやすくして心臓を休めることです。さらに肝臓や腎臓で老廃物と疲労物質を代謝して、血球など新しい細胞を作ることです。そのために6~8時間の身体の休息が必要なのです。脳の休息は、第2の目的です。なぜなら、脳は90分周期で休息が取れるので、6~8時間で数回のサイクル最低3時間の睡眠があればよいのです。途中で覚醒したり、寝付けなくても心配は要らないのです。また、昼間のうたた寝や居眠りでも脳は休息できるのです。

不眠症でお困りの方へ 催眠鎮静剤や安定剤は、脳のスイッチを強制的にオフにします。よって、身体の疲労回復や記憶の整理が上手におこなえないことがあります。特に高齢者では夜間トイレでの転倒や、起床時のだるさや意識混濁などを起こすことがあります。また、睡眠剤の服用を急に中止すると、反動でさらに強い不眠症になることもあります。

不眠は心だけでなく、身体にも原因がある 不眠の原因は、不安神経症など精神的なものだけでなく、更年期障害や冷え症、極度の疲労、喘息など、ホルモンや自律神経の働き、さらにアレルギー(ヒスタミン)が関与している場合もあります。自分の身体とよく対話して、不眠の原因を見出しましょう。漢方薬や鍼灸あん摩マッサージは、そのお手伝いをします。手足の冷えや肩凝り、背中の凝り痛みを去り、リラックスした睡眠しやすい身体にします。また、自律神経の働きを調整し、ホルモンのバランスを正常化し、睡眠のリズムを取り戻します。

体質や気質に合った漢方薬を選びます。ご相談ください。 薬剤師・鍼灸師 堀口和彦



深く気持ちよく『眠る』



深く気持ちよい眠りは生活の質を上げます。眠りの質が上がると心の余裕を生み出します。人生をより豊かにするために、ぐっすり睡眠術を身につけましょう。毎日の生活習慣を少し見直すだけで身体も脳も十分にリフレッシュできます。

♪目覚めの言葉と笑顔でさわやかスタート習慣を!

朝目覚めたら、布団の中で①『あ〜、よく寝た!』と伸びをしながら声に出して言ってみましょう。そして②口角を上げニコニコスマイル。寝た寝れないに関わらず①と②を実践してみましょう。ポジティブな言葉と笑顔で、脳と身体を活性化して、活力のある目覚めのスタートがきれるようになります。そしてこの習慣が、質の良い眠りに繋がります!

【腹式呼吸】

吸って...吐いて...

★布団上に仰向けになり、ゆっくりと腹式呼吸を行います。鼻から息を吸い、一度お腹に息を溜めて、ゆっくりと口から吐く。この呼吸を10回繰り返す。副交感神経を優位にして心身をリラックスさせます。



【寝る前ピン・クタ・エクササイズ】

★このエクササイズを効果的に行うには、筋肉に力が入っている状態(緊張)と力を抜いてリラックスしている状態(解筋、脱力)の両方をしっかり意識することです。

- ① 足は肩幅で力を抜き、腕は寝たまま前習えをするように天井にあげる。
- ② 息を吸いながら、肩を布団から離すくらいに上げ、5秒程キープする。
- ③ 息を吐きながら一挙に腕肩の力を抜き、腕と肩を布団に着地させる。



①~③を5回ほど行います。そのままゆっくり目を閉じておやすみください。

♪心と身体の疲れが布団に吸い込まれ、心も身体も軽々ふわふわな感じをイメージしましょう。 **スポーツインストラクター 横山邦子**

