

健康 ぶらざ

眠れていますか？

—よりよい睡眠のために—

東京医科大学睡眠学講座 教授 井上 雄一

企画：
日本医師会

No. 394

脳の休息

睡眠は体を休めるためだけでなく、脳を休めるためにもなくてはならないものです。体は横になっただけでも回復しますが、脳は眠らない限り休まることはありません。

脳が深い眠りに入ると出てくる成長ホルモンは、筋肉や骨の成長を助け、疲れをとる働きがあります。睡眠は心と体の健康を保つために欠かせません。

スタートは太陽の光

人は太陽の光を浴びて動き出し、暗くなったら眠るという「体内時計」を持っています。朝起きてから光を浴び、ご飯を食べて、昼間は体を動かし、夜は眠る。眠りにくくなるのは、これらが正常に行われなためです。

眠りに関係するのは「メラトニン」というホルモンで、朝の光を浴びて14時間程すると、脳の中に出てきます。このホルモンの働きによって夜間体温が少しずつ下がり、それが自然な眠りにつながるのです。



よりよい睡眠のために

休みの日でも、普段起きる時間より2時間以上遅くならないようにすること。そして、昼寝は30分程度にとどめることです。

カフェインを含むコーヒーやお茶などは夕方から控え、お酒は眠りを浅くするので、寝る前は避けましょう。

十分眠っているはずなのに眠くてたまらない。そういう時は、かかりつけの医師に相談してください。

