



3月号は『不眠』をテーマにお話ししましたが、今月は『眠りシリーズ第2弾』として、質の良い眠りである『安眠』についてのお話です。

『安眠』とは、その文字通り『安らかにぐっすり眠る』ことです。いわゆる、質の良い睡眠です。

睡眠時間を多くとっても、良質の睡眠をとっていないと、日常生活に支障がでます。昼間に起きていても眠くてしょうがない、などという場合は良質の睡眠がとれてない場合があります。

では、良質の睡眠『安眠』とはどんな眠りがとれた時でしょうか？

それは・・・、

目覚めがすっきりとして・・・

前日の疲れがきちんと取れて・・・

快適な生活をおくれる。

眠りから覚めた翌日が、こんな感じで過ごせていたら、前の晩の睡眠は安眠出来ている可能性が高いのです。

では、なぜぐっすり眠ると、翌日が元気に過ごせるのでしょうか？

それは眠っている間に、私たちの身体と脳が色々としてくれているのです。

＊身体のメンテナンス

人間は寝ている間に**成長ホルモンを分泌**します。成長ホルモンには**細胞を再生・修復する新陳代謝の作用**があり、また日中、紫外線などで傷んだ皮膚も再生してくれますので、美容効果にもつながります。特に眠りに落ちてからの最初の3時間程度の間集中的に分泌されます。

子供の場合は、体の発育にかかわっていますので、まさに寝る子は育つ、というわけですね。

また、**免疫力の回復**も睡眠中に行われます。

お昼間にフル稼働している私たちの免疫細胞も、頑張っただけでは疲れてしまいます。このため、免疫細胞を回復させるために睡眠は重要なのです。睡眠不足が続くと、風邪をひきやすくなるのは、免疫細胞自体が回復できず、十分な免疫力を発揮出来ないからなのです。

逆に、ちょっとした体調不良でしたら、ぐっすり眠るだけで、翌日には回復していることもあります。

＊脳の休息と記憶の整理

人は日中起きている間は、ずっと脳が活動しています。

いろいろな物を見たり聞いたり、話したり、運動したり・・・と、脳をフル回転させているため、脳の温度

がかなり高くなっています。そのため、睡眠により脳の熱を冷まし、**脳のオーバーヒートを防ぎます**。

次に、**記憶を整理**も行われます。日中、人はいろいろな経験をします。

これは実体験のほかに、本を読んだり、勉強したり、運動したりということも含まれます。このままの状態では、単に脳内にとどまったままです。

それを睡眠中に、大脳にある本棚へ種類別にしまっていくのです。

これが記憶の定着であり、この反復が長期記憶へとつながっていきます。また、睡眠中は昨日起こった出来事の取舍選択を行なって、いらぬものは忘れるようになっていきます。一晩たつと、嫌なことの記憶がうすれていることがあるのは、このためです。

心の健康を保つためにも、眠ることは大切なのです。

このように、『眠る』だけで身体や心のバランスが自然に整っていきます。

＊安らかな睡眠に入るために＊

人の体は、睡眠に入る時は体温が下がっていくという特徴があります。お風呂や軽いストレッチなどで体を暖めた後、徐々に体温を下げていくことで、寝付きが良くなります。

また照明を落とすことで、「そろそろ眠りに入るぞ」というメッセージを体に知らせるメラトニンというホルモンが、脳から分泌されます。

眠る前には、テレビや携帯電話の画面を見続けることを避けると、自然な眠りに入りやすくなります。

