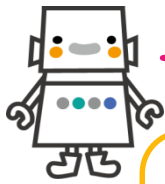


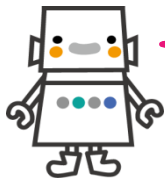
Vol.26 質の良い睡眠とは！？

文責：保健師 米澤



何のために眠るの？

睡眠には**身体を休ませる**ことはもちろんの事、**脳を休ませる**という大切な役割があります。脳は非常に燃費が悪い器官で、重さは体重の2~5%に過ぎないのに、**消費エネルギーは全体の20%以上になる**とされています。そんな**脳を休ませるのに必要不可欠**なのです。



質の良い睡眠とは？

- ① 睡眠時間は短くてもぐっすり眠れた
- ② スッキリ目覚めることができた
- ③ 体の調子が良い
- ④ 昼間強い眠気を感じない
- ⑤ 最初の3時間に深い眠りができている



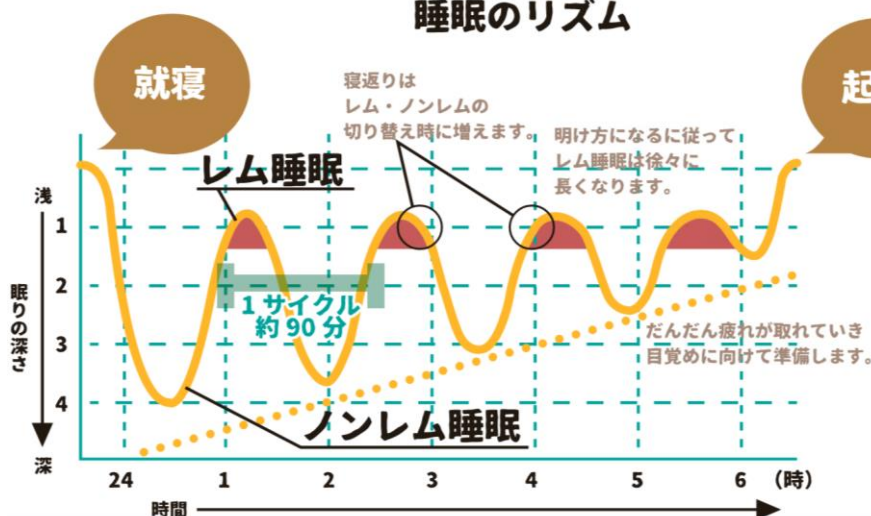
睡眠のメカニズム

睡眠は、以下の2種類の睡眠が約90分周期で一晩に4~5回、一定のリズムで繰り返されています。特に、**最初の3時間に深い眠りの80~90%が集中**しています。

この時間は、**成長ホルモンの大半が分泌**され、**肌の新陳代謝を促し**、**傷ついた細胞を修復**し、**骨や筋肉を丈夫**にしてくれます。この時間帯が**本当のゴールデンタイム**とされています。

- ・ **ノンレム睡眠**…脳を休める睡眠→主に**脳や細胞を回復**させる
- ・ **レム睡眠**…脳を育てる睡眠→主に**記憶の整理**や**固定**を行う

睡眠のリズム



睡眠時間の長さにとこだわらず、自分にあった睡眠時間を見つけましょう。



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。