

「睡眠」とは？

私達の最も身近なそして健康について考える時、最も大切なテーマである【睡眠】について今回から考えていきたいと思えます。

皆さんは〈なぜ私達は眠らなければならないのか？〉について考えたことはありますか？実はこの疑問は現代科学において未だ解き明かされていない難問の一つです。これまでに睡眠については多くのことが判ってきました。例えば睡眠時間には規定はなく、あくまで個人的なものであり、朝、爽快に目覚めその日1日眠気がなければそれがその人の正しい睡眠時間であること、早寝早起きではなく早起き早寝が正しい、つまり起床時間を必ず定時とすることが大切であり睡眠時間は原則的に眠気が生じた時に眠れば良いこと、朝の陽射しを浴びることは体内時計を正常に動かす為にとっても大切であること、睡眠には脳は眠らず身体だけが休んでいる眠りの浅いレム睡眠と脳が休んでいる間に身体のメンテナンスをしている眠りの深いノンレム睡眠の二つのパターンがあること、レム睡眠は睡眠中にも眼球が動いているため「rapid eyes movement」の頭文字をとってREM睡眠と名付けられ、またレム睡眠期は記憶と関係しており大切な記憶とそうでもない記憶を整理整頓していること、一方ノンレム睡眠期には成長ホルモンが出て発育に深く関わっており、傷ついた身体における遺伝子や細胞レベルからの修復、回復をしていることなど、もっともっと多くのことが睡眠について判ってきているのです。



やっとのことで我々現代人は睡眠の大切さに気付き始めた感がありますが《寝る子は育つ》の本当の意味をこれからこのコラムでみなさんと一緒に考えていきたいと思っています。

次回は「睡眠障害」についてお話しいたします。

株式会社ジャパンイノベーション
代表取締役社長（精神科産業医）

伊藤 英樹

精神科疾患、ストレス研究などあらゆる精神医療、脳科学の分野において精神科医療に携わるすべての医療関係者、患者様、患者家族の皆様のために活動を続ける。医療法人国際心身医学研究所所長