



良い睡眠とは？

NHKラジオ
2013年2月11日

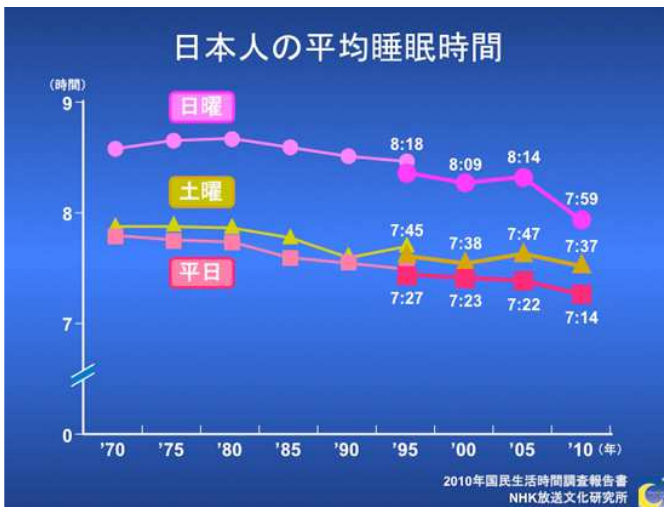
林田 健一 スリープ&ストレスクリニック 院長(専門 睡眠医療、精神医学)

東京慈恵会医科大学卒業
東京慈恵会医科大学 精神医学講座
同大附属病院・青戸病院
神経研究所附属代々木睡眠クリニック(非常勤)
太田睡眠科学センター(非常勤)
スリープ&ストレス クリニック開設

睡眠の役割は一言で言うと、心と身体の休息にあります。
人は日中様々な活動をして疲れます。
夜寝ることによって、この疲れをとるとするのが最大の役割だと思います。

具体的には寝ている間に体温の調整をしたり、ホルモンの分泌の調整をしたり、
あるいは最近の研究では記憶や感情の整理・固定、あるいは免疫機能との関係、
自律神経調節が行われていることも分かっています。

毎晩寝ている間に心と身体の様々なメンテナンスが行われているのです。



◆睡眠時間のこと

睡眠時間というのは「人それぞれ」ということが大前提となります。

ナポレオンのように短くても大丈夫、
というタイプの短時間睡眠、いわゆるショートスリーパー
という人と10時間以上寝なくてはいけないという長時間睡眠の
方がいらっしゃいます。

ただし、一般的には大体6時間から8時間の間というのが、一般
的な人の目安になって
くると思います。

◆加齢と睡眠

要睡眠時間は年齢とともに変化します。
生まれて間もない新生児は多相性睡眠といって一日中寝たり
起きたりを繰り返してトータルすると1日16時間ぐらい、
約3分の2を眠ってすごします。

そして成長とともに起きている時間が増え、夜眠って昼は起
きるといふ二相性睡眠になって行き、14~15歳ぐらいで1日
8時間程度の睡眠をとるリズムが完成します。

さらに年を重ねて老年期になると、
次第に二相性睡眠が崩れ始め、少し眠って少し起きるといふ
多相性睡眠に戻っていくのです。

