

睡眠と健康への影響 その1

健康に欠かせない2つの睡眠の役割

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



ぐっすり眠れている？ 睡眠が体に与える影響とは

皆さん、最近は何ぐっすり
と眠れていますか？私
の外来に入院してい
る患者さんの中でも、約3
割が睡眠薬を服用してい
ます。

眠れないとはどのような
症状なのでしょう。布団
に入ってもなかなか眠るこ
とができない、眠っても数
時間で目が覚めてしまっ
て、朝早く目が覚めてその
後眠れない、ぐっすり眠
れないうち、夜間に何回も
目が覚める、夢ばかり見
るなど、さまざまな訴えが
あります。私も最近、起床
時にぐっすり眠った感じが
なく、朝方に何度も目が覚

るようになりました。若い
ときのように熟睡した後の
すっきりした気分をもう一
度味わってみたいと思うよ
うになりました。皆さんも、
精神的・身体的な疲れは良
質な睡眠によって回復する
ことをご存じかと思いま
す。今回は、睡眠が体にど
のような影響を与えている
のかをお話ししたいと思います。

2種類の睡眠 レム睡眠とノンレム睡眠

まず、睡眠には2種類の
睡眠があることをご存じで
すか。

一つはレム睡眠と呼ば
れ、脳が活発に活動してい
る睡眠です。筋肉は弛緩し、
動かなくなりませんが、脳波
は活発に活動しており、記
憶を整理し、長期記憶の定
着を行います。また、感情
の処理やストレスの軽減に
も関与します。乳幼児にお
いては、脳細胞の連絡が強
化され、脳の発達に重要で
す。夢を見ているのはこの
レム睡眠の時に起こりま
す。夢の中で金縛りに遭う
のは、実際に筋肉が弛緩し

て動けないことの表れで
す。

レム睡眠以外の時をノン
レム睡眠と呼びます。ノン
レム睡眠には浅い睡眠と深
い睡眠があり、脳と体の両
方を休める睡眠です。人は
眠るとまず深いノンレム睡
眠に入り、次にレム睡眠に
なります。このセットが約
90分のサイクルで繰り返さ
れます。ノンレム睡眠はこ
のセットを繰り返すたびに
浅い睡眠になっていきま
す。

ノンレム睡眠では、脳細
胞が休むだけでなく、さま
ざまなホルモンが分泌さ
れ、体の調整を行っています。
例えば、成長ホルモン
は深いノンレム睡眠時に最
も多く分泌されます。成長
ホルモンはその名の通り、
子供が大きくなるのに必要
なホルモンです。昔から「寝
る子は育つ」といいますが、
その通りで、よく寝る
子は成長ホルモンの分泌が
多く、大きく育つことにな
ります。また、成長ホルモ
ンは組織修復を促進するた
め、体が受けたダメージを
睡眠中に修復しています。
また、空腹ホルモンであ

るグレリンは夜間に減少
し、満腹ホルモンであるレ
プチンは増加するため、睡
眠中は空腹が減りません。
しかし、睡眠不足になると
グレリンとレプチンが通常
の変動をしないため、空腹
となり食べ過ぎの原因とな
ります。そして、夜中に食
べると体の代謝は低下して
いるため、カロリーの消費
が少なく、多くが脂肪とし
て肝臓や内臓脂肪として蓄
えられることとなり、肥満
につながります。

まだまだ、睡眠には思い
もよらない働きがありま
す。続きは来月の町報でお
伝えいたしますので、お楽
しみに。

