

睡眠の役割は何でしょうか。人は眠らないとどうなるのでしょうか。今回から生きていくために必要不可欠な「眠り」についてシリーズでお伝えしていきたいと思えます。肉体的な疲労の回復は身体を横にすればある程度できますが、脳の疲労は眠らなければ絶対に回復しないのだそうです。

Vol.73

院長 関の

Face to Face

2014年 7月 1日発行

寝ないとどうなる？ (1)

睡眠によって脳を休息させないと、脳の細胞がダメージを受けることが犬の断眠実験で確認されています。長時間の断眠を行った犬は脳内の神経細胞が傷ついた。死んだりしてしまいました。神経細胞は一度死んだら再生しません。つまり我々人間も眠らないと大切な細胞が減っていくということですから、脳といってもいろいろ



るあります。眠る脳は「大脳」。知覚や思考、運動など高度な活動をつかさどる部分です。ただし、睡眠時の大脳は全体が一樣に休むのではなく、起きているときによく使った部分ほど休息することがわかっていきます。眠らない脳は「脳幹」。呼吸や心臓など内臓の働きを管理する生命維持のための活動をつかさどる部分です。睡眠をコントロールしているのも脳幹なのです。つまり、睡眠というのは脳幹が大脳を管理する一貫のこと。よく働いた大脳を脳幹が休ませるといふことなのです。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face to face」は、患者さん自身と向き合っただけで患者さんの症状と闘うことを願ってつけた * 毎月1日の発行です