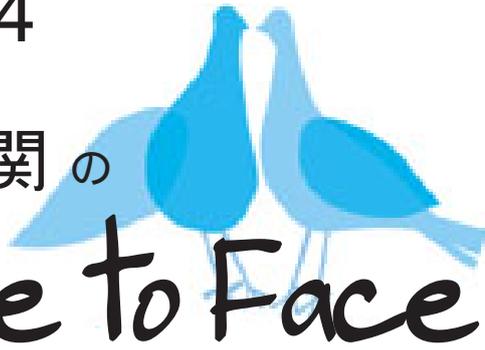


Vol.74

院長 関の

Face to Face

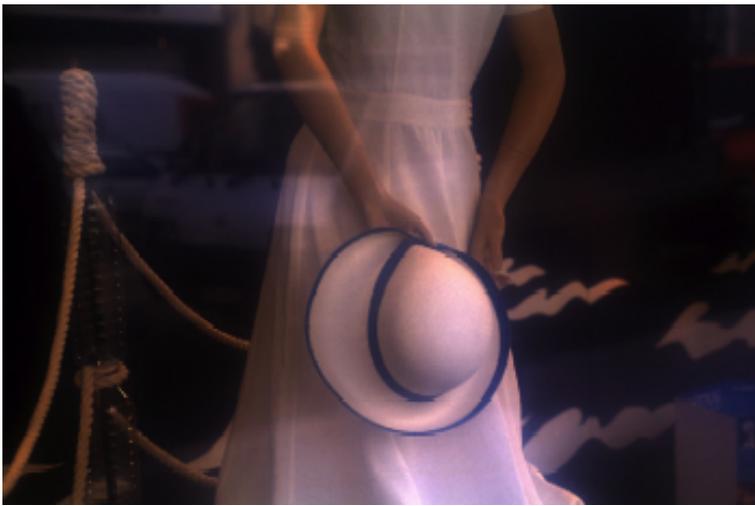
2014年 8月 1日発行



私達は寝ている間に2種類の眠りを経験しています。入眠から約30〜40分後に、脳も身体も休められた状態の、深い「ノンレム睡眠」が訪れます。一晩で最も深い眠りといえます。その後、体は休んでいるのに脳は活発に働く「レム睡眠」がやってきます。一晩の睡眠中、レム睡眠は4回ほど訪れます。

# 寝ないとどうなる？ (2)

レム睡眠では、脳の記憶や学習の強化が行われています。記憶を整理する過程で夢を見ると言われています。ノンレム睡眠では成長ホルモンや、メラトニン、コルチゾルといった大切なホルモンが分泌されます。2種類の睡眠はおよそ90分おきに交互にやってきます。成人では、睡眠の20%程度がレム睡眠、残り80%程度がノンレム睡眠です。



気になることが多い、思い悩む、などストレスが重なり、この順番や比率が崩れてしまします。順番が崩れたことは、例えば、悪夢にうなされる、寝汗をかく、寝つきが悪い、すぐに目覚める、金縛りにあう・・・などの症状から判断できます。

まさに「寝る子は育つ」は真実なのです。質の悪い眠りが続くと、体の不調につながります。寝不足が続いた子供が大人になると心の病になる確率は高いとも言われています。良い眠り＝心と体の健康です。次回は良い眠りを手に入れる方法をお伝えします

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「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