



いわて医療通信【シニア世代の睡眠事情】

1. レム睡眠と ノンレム睡眠

関する誤った常識
について順次説明
したいと思います。

●睡眠段階

少なくありません。

ノンレム睡眠は、レム睡眠よりも深い眠りであり、脳は夢も見ずに休息している状態で、記憶には残りません。深い—浅い—深いと

◎はじめに

岩手医科大学附属病院では、睡眠関連疾患でお悩みの方々のお手伝いをするために、2010年に睡眠医療科が新設されました。現在、睡眠医療学科として診療・研究・教育にあたっております。外来には、「寝付きが悪い」「睡眠時間が短い」「朝起きた時から疲れを感じる」「夜中や早朝に目覚める」などの悩みを抱えた方が訪れます。しかも、このような悩みは年齢とともに増加する傾向がみられます。睡眠は、心と身体の健康を維持するために欠くこと

ができない体の働きです。

心のは健康は、脳の働きと関係しており、脳による情報整理や記憶の定着、ストレスの軽減などが速やかに行われる状態が健康な状態と考えられます。一方、体の健康は免疫力の増強や身体組織の修復による疲労回復が正常に行われる状態を指します。睡眠には、このような状態を維持する働きがあることが数多く報告されています。

まずは、睡眠を知る上で基本となる「睡眠段階」について説明します。睡眠には90分毎のリズムがあり、常にノンレム(non-REM)

睡眠から始まります。90分ほどのノンレム睡眠の後に夢につながるレム(REM)睡眠が出現します。ノンレム睡眠は眠りの深さによって3段階に分けられますが、レム睡眠の終わりまでを睡眠の1単位とし、睡眠周期と呼んでいます。ご本人は気がついていませんが、記録してみると夜中に目覚める時間が、寝付いてから90分ごとだったということは

いった睡眠周期は一夜に4〜5回繰り返されますが、各周期を構成する睡眠段階の時間配分は常に変化し、最も深い眠りである徐波睡眠は入眠後のはじめの2〜3時間に集中し、朝方はほとんどなくなります。一方、レム睡眠は朝方に増加し、レム睡眠の20%以上は早朝の1時間に見られます。そのため、朝方の夢は覚えていいることが多いのです。次号は睡眠時間と年齢などのお話をします。

そこで、読者の皆さんが

睡眠に関する正しい考え方を身につけられるよう、睡眠という体の働きと睡眠に

お話をします。

岩手医科大学睡眠医療センター
医学部睡眠医療学科
西島嗣生