



筋肉通信 NO. 13

令和2年5月12日（火）
保健体育科 吉田 律輝

「最高の睡眠を手に入れるために ①」

以前、トレーニングによって傷ついた体は、休養と栄養によって修復され、前よりも強く作り変えられるという話をしました。しかし、休養といっても具体的にどう休めばよいのか疑問ですよね。そこで今回は、「睡眠」に注目して紹介していきます。睡眠は休養の中で最も効果的な手段ですが、正しく寝ている人は意外に少ないのです。睡眠のポイントを理解し、最高の睡眠を手に入れましょう！

人は人生の3分の1を寝て過ごしますが、なぜそれだけの時間を睡眠に費やすのでしょうか？ まずは、睡眠の役割について見ていきましょう。睡眠には主に次の5つの役割があります。

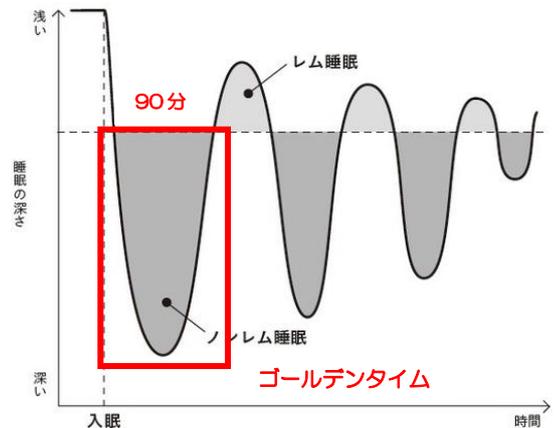
- | | | |
|--------------|---------------|-------------------|
| ① 「脳」と「体」の休息 | ② 「記憶」の整理 | ③ 「ホルモン」のバランスを整える |
| ④ 「免疫力」を上げる | ⑤ 脳の「老廃物」を取り除 | |

このように、睡眠には脳（心）と体を休息させるだけでなく、心身の調子を整えバランスを保つための役割があります。睡眠の質が下がると、これらの役割が十分に働かないため、疲れが取れないだけでなく、記憶力や免疫力の低下、ホルモンバランスの乱れなどさまざまな悪影響を及ぼします。その結果、運動パフォーマンスや学力は低下、肥満や糖尿病を引き起こします。このように、睡眠の質が下がるといことは結果的に寿命を縮めてしまうほど危険なことであり、避けなければならないことなのです！まだ若いからと油断せず、今のうちから質の高い睡眠がとれるよう習慣づけていくことが大切です。

次に睡眠のメカニズムについておさえておきましょう。睡眠には以下の2種類があります。

- ① レム睡眠……浅い睡眠（脳は起きていて体は眠っている状態）
- ② ノンレム睡眠…深い睡眠（脳も体も眠っている状態）

右の図は睡眠時の脳波を示したものです。健康な人の場合、このようにレム睡眠とノンレム睡眠が交互にやってくるため、波のような形状を描きます。このノンレム睡眠とレム睡眠が明け方までに4、5回繰り返し現れ、徐々にレム睡眠の時間が長くなっていきます。ノンレム睡眠の時間が多く、そして深いほど質の高い睡眠といえます。そして、最近の研究では最初の90分のノンレム睡眠が特に重要であるといわれています。この90分は睡眠のゴールデンタイムといわれ、この間にどれだけ深い眠りにつくことができるかで睡眠の良し悪しが決まるのです。言い換えると、最初の90分さえしっかりと寝ることができれば、多少睡眠時間が短くても質の高い睡眠といえるわけです。この「睡眠のゴールデンタイム」の重要性をしっかりと覚えておいてください。



次回は「最高の睡眠」のために何をすればよいのかを具体的に見ていきましょう！お楽しみに！！

- | |
|--|
| 【睡眠クイズ】 人が眠らずに過ごした最長記録は？
A, 6日 B, 11日 C, 18日 D, 25日 |
|--|



前回の答え→ C, ゴリラ

ゴリラの握力は500 kgにもなるといわれています。また、霊長類（サルなどの仲間）はみな握力が強く、チンパンジーで200 kg以上、オラウータンで400 kg以上といわれています。木によじ登ったり、食料を調達するために握力にかかわる筋肉が発達しているのですね。人の握力の平均は成人男性で約50 kg、成人女性で約30 kgほどですが、過去には192 kgという記録が残っているそうです！