



## 「睡眠サイクル」ご存知ですか？

毎日を健康に過ごすには、良い睡眠が必要です。睡眠は、体と心を回復させる大切な時間です。では、良い睡眠とは、どのようなものなのでしょうか？睡眠時間は6時間以上、しかも、質の高い睡眠を得るには「睡眠サイクル」を意識した睡眠をとることが必要といわれています。「眠りのサイクルは90分」という話を、皆さんもどこかで聞いたことがあると思います。

睡眠には周期があり、「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」が交互に訪れています。その1回の「ノンレム睡眠」+「レム睡眠」のサイクルは、これまで「90分」だと考えられてきました。

つまり、90分を1セットとして考えて、その倍数の睡眠時間（90分×4回＝6時間、90分×5回＝7時間30分・・・）で起きると目覚めが良く、質の高い眠りが得られる、と言われていました。

ところが、最新の眠りの科学によると、睡眠サイクルは必ずしも90分とは限らない、ということがわかってきました。人は睡眠中、「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」を交互に繰り返しています。眠りはじめには、ぐんと深い眠りに入っていく、「ノンレム睡眠」が訪れます。そして、「ノンレム睡眠」が何分か続き、やがて覚醒に近づいて「レム睡眠」になります。

その後、またしばらく経つと、深く眠る「ノンレム睡眠」に切り替わります。こうして交互に繰り返しながら、「ノンレム睡眠」の眠りの深さは、朝に向かっていくにつれて浅くなっていきます。では、この「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」、それぞれの眠りの最中には、何が行われているのでしょうか？

### ○ノンレム睡眠

「ノンレム睡眠」は、「大脳と体の両方を休息させる」睡眠です。一日中、脳は活動し続け、疲れています。その疲れを癒すためには、睡眠という休息が必要不可欠です。体をリラックスさせる副交感神経が働き、体の力が抜け、呼吸が深くなり、脈拍も少なくなります。そのため、大脳の働きが弱まって、大脳を休ませているわけです。

また、この時、体の深部体温が下がるのも特徴です。この脳と体の両方を十分に休ませるためには、とくに寝入りから3時間ぐらいの最も深い「ノンレム睡眠」が重要と言われています。

### ○レム睡眠

一方、「レム睡眠」は、体は休んでいるものの脳は動いている状態です。脳の中の情報整理をする睡眠といわれています。

呼吸は浅め、脈拍は変動し、急速な眼球運動（Rapid Eye Movement ,REM）が起こります。眼球運動とは、目は閉じていても、目玉がキョロキョロと動く状態です。



夢を見るのは、この「レム睡眠」のときだと言われています。交感神経と副交感神経の両方が働いている状態で、脳内は意外と活発に動いていますから、「レム睡眠」のときに目が覚めやすいのです。また、この時に、脳内では「記憶の整理」が行われています。

睡眠不足のときに、なんだか頭がボーっとしたり、頭の中が混乱しているように感じたりするのは、この「レム睡眠」の不足が、理由の一つと考えられています。

これまでは、「ノンレム睡眠」+「レム睡眠」の周期が、「90分の睡眠サイクル」と言われていました。

ところが、良く調べてみると、この周期が80分の人もいれば、100分、110分の人もいるため、必ずしも90分とは限らないことがわかってきました。個人差があるのはもちろん、同じ人でも、季節によっても変化することもあります。また、寝具や光、音などの影響によっても、周期の時間幅が変わるといわれています。

人間の体は、脳の休息と情報整理が終われば、自然と目覚めるようにできています。

もちろん、疲労の度合いによっても、睡眠時間は変わってくるでしょう。90分サイクルにこだわらず、自分にとって起きやすい睡眠時間を見つけていくことが大事です。目覚めた直後や日中の調子などから、自分の最適な睡眠時間を探ってみましょう。

そのためにも、毎日きちんとぐっすり眠りたいものです。睡眠環境を整えて、脳も体もしっかりと休まる毎日の睡眠を目指しましょう。

(参考資料：Rhythm「リズム編集部」)