



熊本大学 知のフロンティア講座

Kumamoto University

# ぐっすり眠っていますか？ ～脳科学から見た眠りの世界～



熊本大学発生医学研究センター



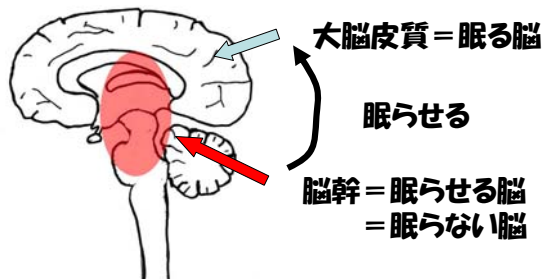
くわみず病院内科 睡眠障害外来

桑 和彦

## 1. なぜ、睡眠が、脳の科学なのか？

～脳の脳による脳のための睡眠

私たちは、脳を休めるために眠ります。もちろん、眠ることで体も休めることができますが、一番、大切な目的は、日中疲れた脳を休めることです。逆に言えば、脳が疲れていないと、ぐっすり眠れないのです。

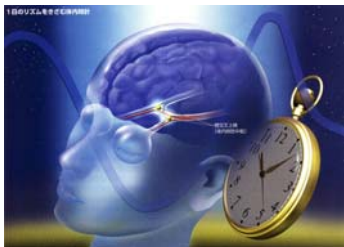


## 2. 良い眠りは、良い眠気から

～眠気の調節の仕組みと、脳の中の時計

私たちは、眠くなるから眠ります。この眠気を「自分で意識的に」作り出すことはできません。

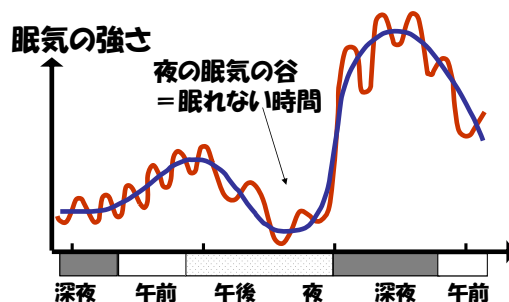
眠気は、「日中の脳の疲れ」と「体内時計＝脳の中の時計」が作ります。ぐっすり眠るためには、この二つを上手に利用することが大切です。



## 3. 眠り上手は、波乗り上手

～リズムを知って、サーフィンを楽しむ

この眠気には、波があります。大きな波、小さな波を、上手に使うことが、ぐっすり良く眠る一番のコツです。

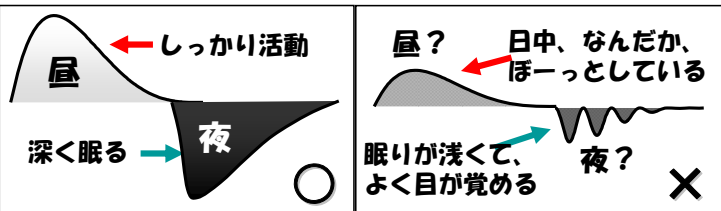


## 4. 眠れないのは、夜の問題か？

～大切なのは、夜ではなく、昼である

寝つきが悪かったり、ぐっすり眠れないと、辛いものです。でも、眠るのは目的ではなく、次の日に元気なら、少くも眠れなくても心配ありません。逆に、昼間元気がない時は、眠気が貯まらず、ぐっすり眠れなくなります。

眠れないときは、夜の環境ではなく、昼間の生活を見直して下さい。昼間、わくわく、楽しく過ごしましょう。



## 5. でも病気にだけは、お気をつけて

～あなたとれない、睡眠の病気たち

少し眠れなくても大丈夫ですが、仕事で睡眠時間を削ったり、夜更かししたり、睡眠の大切さを忘れて、病気の引き金になります。眠くてしかたがないことも心配です。睡眠時無呼吸症候群(いびきの病気)、睡眠相後退症候群(ひどい夜型)、むずむず脚症候群、ナルコシフシーなど病気が隠れていることがあります。

大人の寝ぼけも要注意です。

- ・眠りの悩み相談室: ちくま新書
- ・時間の分子生物学: 講談社現代新書
- ・睡眠障害相談室

<http://homepage2.nifty.com/sleep/>

