

不眠・睡眠

不眠・睡眠

市川治療室 No.115/2000.10

暑い夏・寝苦しい夜が去り、過ごしやすい秋・気持ちよく熟睡できる夜の到来です。

しかし加齢とともに、眠れない・寝つきが悪い・夜半に目が覚めるなど、睡眠に関する悩みを訴える人は少なくありません。

一般に、ヒトの体温は夕方から夜にかけて下がり、
22時頃から夜半にかけて「睡眠圧」が生じて眠気が強くなります。

入眠すると、はじめは浅い睡眠Gああらわれ徐々に深い睡眠へ移っていきます。
睡眠中の脳波の型から睡眠は五つの段階に分けることができます。

1. ノンレム睡眠 第一段階・・・ウトウト眠り
 第二段階・・・やや深い眠り
 第三段階・・・さらに深い眠り（イビキをかく・座位なら姿勢が崩れる）
 第四段階・・・最も深い眠り（前後不覚の状態）

2. レム睡眠 第五段階・・・目玉がせわしく動いている・夢を見る

レム睡眠時に脳波は覚醒時の様になり、瞼の下で眼球が休息に動いたり、手足や顔の筋肉がピクピク痙攣したり、骨格筋の弛緩が生じます。

このときの筋弛緩は、持続性無緊張と呼ばれるものです。
この状態で急に目覚めると「睡眠マヒ」が起こります。これが俗に言う「金縛り」です。

高齢者の睡眠では、入眠してから最初のレム睡眠が現れるまでの時間が短くなっています。
その原因として、体温が低くなる時刻がずれてゆくという加齢現象が指摘されています。

このような睡眠パターンの変化は、加齢によるもので病的なものではありません。

ヒトを対象に強制的に眠らせない「断眠」という実験報告があります。

断眠後の睡眠を調べてみると睡眠不足を解消するために、
眠りはじめの4時間位の間集中して深いノンレム睡眠が生じています。

断眠でなくても少々寝不足気味だという場合にも、深いノンレム睡眠が増えて回復します。
その反対に昼寝をすると、深いノンレム睡眠が減る結果になります。

「睡眠薬」は、中枢神経系の機能を低下させて睡眠を促す薬物です。
不眠に悩む人にとって、薬の利用が必要な場合があるでしょう。

しかし比較的軽い薬剤でも、「はねかえり不眠症」を起こすことがあります。
抑制されていたレム睡眠が増加するなどして睡眠のパターンが乱れ、
いわゆる質の悪い睡眠になり熟睡感が得られなくなったりします。

ノンレム睡眠はアミノ酸トリプトファンを材料にして脳で生産される誘眠物質セロトニンにより誘発されます。

トリプトファンは牛乳や牛・豚肉に多く含まれるので夕食を考慮しましょう。

ノンレム睡眠の第一段階で生産される成長ホルモンは肝臓を刺激してソマトメジンを生産させます。

ソマトメジンは骨や軟骨の成長（回復）を促したり、
筋肉ではタンパク合成を盛んにしたり、脂肪組織では脂肪分解を促したりするホルモンです。

ですから成長ホルモンには色々な損傷部位（例・潰瘍など）の修復促進を促すため
障害や疲労の回復に役立つと考えられています。

成長ホルモンの働きから正常なパターンの睡眠の重要性が理解でき、
脳内物質セロトニンは正常なパターンの睡眠を誘発するために必要なホルモンで、
その材料としてタンパク質（特に動物性）の摂取が健康管理に有効なことが分かります。

セロトニンの欠乏状態は不眠ばかりでなくうつ病の原因ともされてます。
