

健康人で行こう！ 長生きする人の睡眠時間は “6～7時間” だった！



“人生の約3分の1は睡眠タイム”

ですから、健康づくりには“睡眠時間のマネージメント”が何より欠かせないことは皆さんもご存知でしょう。

以前、名古屋大大学院の研究グループが、北海道から九州までの11万人を対象に『睡眠時間と寿命の関係』について10年間追跡調査をしたところ、“健康で長生きな人の睡眠時間は6～7時間”で、7時間よりも長い人、また6時間よりも短い人はともに寿命を短くしてしまっているという結果になったそうです。



また、人間の体は「午後11時～午前0時」と「午前2時～3時」の1日2回、睡眠時「成長ホルモン」が分泌されます。この成長ホルモンは年齢に関係なく分泌され、体と脳のリフレッシュには欠かすことができないものです。ですから、睡眠はできることなら1日2回の成長ホルモン分泌の恩恵に浴したいところですよね。夜ふかし気味の人でも最低1日1回、午前2時からの分泌には間に合うように寝た方がよいでしょう。

また、「夜遅くまで起きていても眠っている時間が6～7時間であれば問題ないのでは…？」と考える方もいらっしゃると思いますが、この考えは実は大間違いで、午前3時以降に寝たのでは徹夜した時と同じくらい体はへろへろ状態だそうです。



「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」ってご存知ですか…？

また、睡眠マネージメントに欠かせないもう1つの要素は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」です。人間の体は、眠っている間は“約90分”ごとに「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」が訪れます。

そして、「寝入りばなはノンレム睡眠」、「目覚めるときはレム睡眠」というパターンが、翌日の元気を約束してくれる睡眠パターンなのです。ですので、これからは布団に入る時間から“睡眠の設計”をしてみてもいいでしょうか？



夜ふかし気味の人でも、成長ホルモンの分泌タイムを最低でも1回、ノンレム睡眠は最低でも2回という組み立てを考えられてみてはいかがでしょうか。

レム睡眠

体は休息状態なのに、脳は活動している状態で眠っていることを「レム睡眠」といいます。この状態は“体の眠り”と考えるとわかりやすいでしょう。レム睡眠の時、脳は深い休息状態ではないので夢を見ることが多いようです。はっきりとした夢を見て、夢の中で何かを目で追いかけているから、眠っていても眼球は動いているといわれています。レム睡眠の最中に起こされると、夢の内容をハッキリと覚えていることがあります。

ノンレム睡眠

レム睡眠以外の深い眠りの状態をノンレム睡眠といいます。体の細胞の新陳代謝を高めたり、免疫力を強化する活動がこの時間に行われているといわれています。脳の活動が休息状態に入るため、こちらは「脳の眠り」であるとも言えます。いわゆるぐっすり寝ている状態なので、多少物音がしたり、軽くゆさぶられても目が覚めることはありません。

