

庄司新聞

東洋医学をより身近に♪

発行

あん 杏 総合治療所

〒534-0021
都島区都島本通2-11-8
アベニール1F
Tel.06-6925-2323

睡眠シリーズ 第2弾！ 眠って能力を最大化

～眠ればあなたはもっとできる～

軽度睡眠障害でも 58%生産性低下

アメリカのアリゾナ大学医学部の研究で、睡眠の質と時間の不足は仕事の成果であれ、家事であれ、何においても生産性の低下を伴うということが証明されたそうです。



この研究では、中度～重度の睡眠障害をもつ人では、睡眠に問題がない人に比べ

さらに睡眠不足は感情面にも影響を及ぼします。睡眠が足りないと、人は不安を感じやすくなり、衝動的で短気になり、簡単に傷つくようになります。つねに疲れた顔であくびを繰り返して、目の下にクマのある状態で人に接することになってしまいます。これは当然仕事やプライベートにおいて弊害をもたらすことになるでしょう。



実際、学術誌『スリープ』

に発表された研究では、人口2500万人弱のオーストラリアで、1年間に睡眠不足によって生じた総コストが試算されました。その額はなんと、450億ドルです。日本円にすると約6兆7000億円になります。これには個人のパフォーマンズ低下、健康上の理由の欠勤や欠席の増加などが含まれており、それを合算すると、莫大なコストが生じ、社会全体の損失につながっていることがわかります。日本はオーストラリアよりも人口が多く、睡眠時間が短いとされていますので、さらに多くの損失が出ていくことが考えられます。

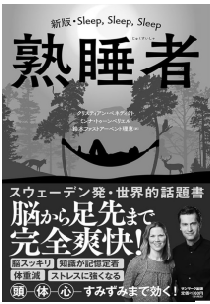
「科学者がそろって 絶対寝るべき」と言う理由が書かれた本

さて、前回に引き続き、『熟睡者』に書かれた内容をご紹介します。今回は「睡眠を摂らないとあなたの能力を十分に発揮できない」という研究の紹介です。そして、裏面では「良い睡眠を摂るための対策」

編み」について取り上げました。今回は「睡眠を摂らないとあなたの能力を十分に発揮できない」という研究の紹介です。そして、裏面では「良い睡眠を摂るための対策」

運動編み」となっており、前回の新聞を発行してから、『熟睡者』を購入されたり、図書館で借りたりしてくださった方が増えております。

この新聞は『熟睡者』の一部を切り取って紹介させていただいていきますので、説明不足の部分があったり、内容もたくさん省いてしまっています。ですからぜひ原書で！睡眠の大切さについてより深く



知っていただけたらと思います。

眠りすぎても 良くない？

睡眠が9時間以上の人は、睡眠が7～8時間の人に比べて、寿命が短いということが複数の研究で確認されているそうです。

遺伝的な体質で睡眠時間が長い人を除いた場合、睡眠を9時間以上摂る方はそもそも睡眠の質が悪いことが解っています。質の悪い睡眠を補うために、追加的に長く眠るようになっていくそうです。とはいえ、残念ながら、質の悪い睡眠を長時間の睡眠で補うことは基本的にはできないということも解っています。睡眠においては、量よりも質が大切なのです。そして、長く眠る人の寿命が短くなる

のは、身体を動かす時間が少なくなるからであると説明しています。しかし、その一方で、長い睡眠を摂ることによって、潜在的なまだ発病していない病気を食い止めようと、身体が長時間睡眠を必要としている可能性も考えられています。例えば、2型糖尿病やアルツハイマー病の前段階において長時間睡眠が観察されることがあります。このようにみていくと、9時間以上の睡眠を摂る方には、次の3つの可能性があることがわかります。

- ①睡眠の質が悪い
- ②遺伝的体質
- ③まだ発病していない病気を食い止めようとしている。

もし、睡眠が長い理由が「①睡眠の質が悪い」である場合には、良質な睡眠を摂ることで改善される可能性があります。ぜひ裏面をご参考ください。

睡眠は記憶の形成に 最も効果的なツール

勉強しているすべての方に伝えたい……

今や、夜を徹して知識を詰め込んで何の役にも立たないことが証明されました。

それは記憶定着のプロセスに深い睡眠が必要不可欠であることが研究でわかったからです。

試験や資格取得などのために欲しいのは「長期記憶」かと思えます。長期記憶の形成には「睡眠紡錘波」という脳波が出なければなりません。しかし、それは深い睡眠時（ノンレム睡眠）にのみ出てくるのです。

睡眠中、脳の中では必要な情報は保存し、不要な情報は削除して、明日の活動のための「空きスペースを増やす」という作業を行っています。

脳に「これは必要な情報」と判断させるためには「学習の強度」が重要で、つまり、学習の内容がどのくらいの頻度で繰り返されたかで記憶定着優先度が変わってきます。そして、記憶の定着を最大化するためにはどのようなしたらよいのかという具体的な方法が本書で紹介されています。

【記憶定着のプロセス】

- ①覚醒時に学習
- ②睡眠紡錘波の発生
- ③長期記憶の形成

※3段階のうち、**②と③は深い睡眠中!**

【ベストの方法】

- ★試験の数日前から少しずつ繰り返し勉強すること
- ★学習後に深い睡眠をたっぷりとること。

結局、昔から親や先生に言われていたことが最も効果の良い勉強法であるということが科学的に証明されました(笑)

