



良い睡眠で快適生活

# なぜ睡眠が必要なの？

監修:古賀良彦(杏林大学医学部精神神経科学教室教授)



睡眠は、心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間。生涯、不要になることはありませんが、人によって必要な時間は異なります。あなたは必要な睡眠が足りていますか？

## 心身のメンテナンスと休息のために

睡眠中は、ただ体を休めるだけではなく、心身の修復や記憶の整理をしています。

まず、眠っている間に成長ホルモンが分泌され、疲れをとり、傷んだ部分を修復します。

また、日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果です。つまり、睡眠は心身の休息とメンテナンスのためにあるのです。

ですから睡眠時間が不足すると、メンテナンスも不十分になり、疲れがとれなかったり、学習の効果が低くなったりします。

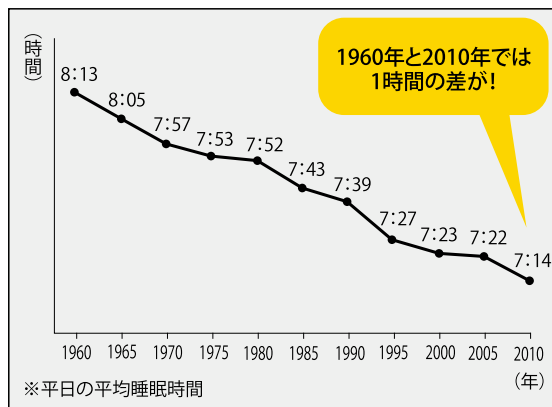
また、寝る前に食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、消化・吸収・分解などのために余分な労力を使い、十分に休養がとれません。

## 必要な睡眠時間は個人によって違う

日本人は、平均7時間程度の睡眠をとっています。現代人は年々睡眠時間が短くなる傾向にあり、半世紀前に比べると、平均して約1時間の差があります。

実際の睡眠時間が短くなったからといって、必要な睡眠時間が短くなるわけではありません。もともと、必要な睡眠時間は人によって違います。入眠がスムーズで、朝はスッキリと目覚め、熟睡感があり、疲れが取れていて不安感がなく、日中も元気に働けるような

日本人の睡眠時間の推移



(NHK放送文化研究所「国民生活時間調査」より)

ら、睡眠は足りています。そうでなければ、睡眠が足りていない可能性が高い状態です。

睡眠不足は、長期間続くと解消できなくなり、次第に心身の不調につながります。

## 現代人の陥りがちな夜型生活と睡眠不足

現代人の睡眠時間の短縮傾向は、24時間営業のお店の普及やインターネットや携帯電話（スマートフォン等含む）の発達などにより、どの時間帯でも仕事や取引ができる環境になってきたことなど

