

深い睡眠だけが良いとは限らない？浅い睡眠の意外な役割とは

－浅い睡眠と深い睡眠、それぞれの健康効果を理解しよう－

まずはじめに、「浅い」睡眠と「深い」睡眠は「脳の活動状態」によって評価したものであり、厳密な定義はないとされています。
皆さんは何となく「睡眠が浅い」＝「質の悪い睡眠」と思っていませんか？果たして真実は！？

1. レム睡眠の役割（一般的な認識は「浅い」睡眠）

レム睡眠中に見る夢は、脳がその間に情報を処理し、感情やストレスの整理を行っていると考えられています。ほとんどの人が夢を見ているものの、夢を覚えているかどうかは、起床時の睡眠段階によって異なります。特にレム睡眠中に目覚めると、夢を鮮明に覚えていることが多いです。
また、近年の研究では、脳への血流量が増加し、脳の機能回復が行われていることが確認されており、レム睡眠が減少すると認知症のリスクが高まる可能性があることも示唆されているようで、脳の健康維持において重要な役割を果たしていることが明らかになりつつあります。



2. ノンレム睡眠の役割（一般的な認識は「深い」睡眠）

とりわけ深い段階では、体が修復モードに入ります。この時、成長ホルモンの分泌が促進され、筋肉や細胞の修復が行われます。特に、運動を行う方や成長期の子どものために、深いノンレム睡眠は体の成長や回復に欠かせません。また、体温や脈拍が安定し、全身がリラックスした状態で、心身がしっかりと休息を取るための時間でもあります。

3. 浅い睡眠＝悪い睡眠ではない！

レム睡眠は「浅い睡眠」と言われますが、決して「浅い＝質が悪い」わけではありません。脳はレム睡眠中も活発に活動し、ストレスへの耐性を高めるためのプロセスが進行します。
むしろ、レム睡眠は脳の回復や認知機能にとって不可欠なステージです。



一方、深いノンレム睡眠は身体の回復を支えるため、両方の睡眠がバランスよく繰り返されることが、健康な眠りをもたらします。

夢を見ることやレム睡眠の多さを「睡眠の質が悪い」と捉える必要はなく、逆に夢を見ることは心の健康に役立つ場合が多いのです。

質の高い睡眠は、レム睡眠とノンレム睡眠のバランスが取れていることが重要であり、その役割を理解することで、より良い睡眠を目指せるでしょう。

参考資料：SLEEP PLANNERテキスト、株式会社s'uiminコラムhttps://www.suimin.co.jp/column_index
理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。
脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。

SAS検査ともスマホアプリとも異なる。
これまでにない新しい睡眠検査です（最新検査）。
自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、
ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳のぐっすり度

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。

高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。

専門家による睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがみつかるかも。

専門家による睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。

