



「眠れない」

眠りたくても眠れない、そんな辛さを打破するためには、
まずは“敵”である睡眠のメカニズムを理解することが大事だといえます。
生理学のプロともいえる看護師の皆さんですが、あらためて考えてみませんか？

第2回 睡眠の基礎知識～その1

そもそも「睡眠(すいみん)」とはどういう状態？

睡眠とは、フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』によると、「幅広い脊椎動物にみられる、自発的に生じる静的状態」。医学的には「まず意識がない事」が挙げられ、厳密には以下のように定義しています。少し揺さぶっても、小さい物音を立てても起きない状態。大きな物音や強い衝撃によって意識を取り戻す状態。
周期的な生活習慣または自発的な眠気による睡眠。

では、私たちはなぜ眠るのでしょうか？

ある断眠を続けた動物実験では、その動物は最終的に死亡してしまいました。
ヒトでの断眠では、死亡に至る以前にいずれは眠ってしまいます。
このことから、私たちにとって睡眠は、生きるために必要不可欠なものであることがわかるでしょう。
また、私たちヒトは多くを大脳に依存して生きています。
その大脳を「創り、育て、守り、修復し、より良く活動させる」ことが睡眠の役割であり、そのために眠ると考えられているのです。
ただし、高等動物であるがゆえヒトの睡眠は非常に高度で複雑です。そのためまだまだ未解明な部分が多く残されています。

生理学的な睡眠の意義

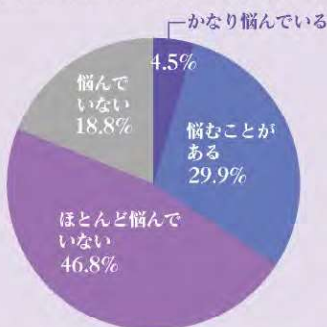
近年になり科学的技術が発達し、睡眠の研究も進み、意義や目的が少しずつ解明されてきています。
生理学的には、「脳を休息させるための積極的な適応行動である。高度な生理機能に支えられた生体防衛機能である。
発達した大脳をもつ高等動物にとっては、睡眠の良否が高度な情報処理能力を左右する。」
と定義でき、すなわち、質の良い睡眠があつてはじめて、質の高い生活が実現できるのであり、「より良く生きる」ことは、「より良く眠る」ことと言えるでしょう。

近頃の睡眠事情 No.1

現代女性は、睡眠に悩み、重要性を感じているものの、対策を講じるまでには至っていません。

ある通販会社が20～50代女性1,214名を対象に行った睡眠に関するアンケート結果の一部から。(調査時期:06/12/5～12/8)

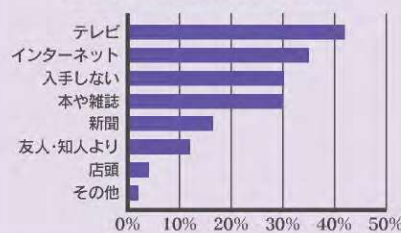
Q1「睡眠に関して、悩みがありますか？」
およそ3人に1人が睡眠に関して悩みをもっています



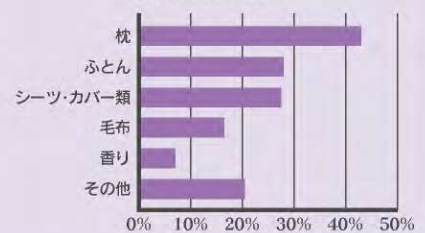
さらに、どんなことで悩んでいるかの質問には

朝起きるのがつらい	52.9%
疲れがとれない	36.5%
寝付きが悪い	25.7%
夜中に何度も目が覚める	17.2%
いびきをかく	14.7%
寝具が合わない	8.9%

Q2「睡眠に関する情報の入手先は？」
約3割のヒトが睡眠に関して無頓着

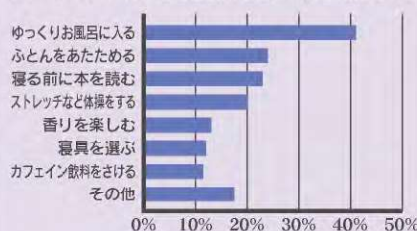


Q4「寝具でこだわっている点は？」
枕へこだわりは強い



Q3「あなたの快眠法は？」

リラックスに注目する反面寝具などの環境整備面は手薄



Q5「私にとって睡眠は〇〇だ!!」
睡眠の重要性は認識してる

