



えぐち・なおみ 1959年、大阪市出身。機能性成分が脳や行動に及ぼす「行動神経科学」と「睡眠薬学」の研究に携わる。ソムノクエスト入社後、沖縄県や琉球大学と共にヒプノカリスエキスを開発。薬剤師。沖縄クワンソウ普及協会研究顧問。日本睡眠学会評議員
ソムノクエスト株式会社 098(988)1141

快眠生活のススメ②

執筆/ソムノクエスト代表・薬学博士 江口 直美

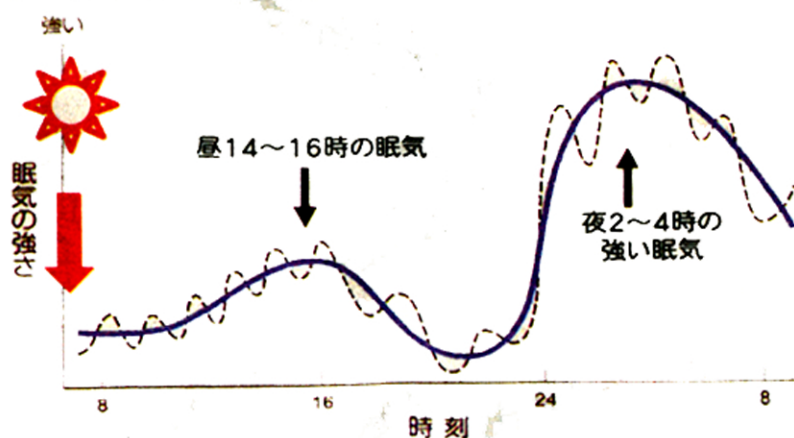
脳の疲れと目からの光が関係

私たちは一定の時刻に眠くなったり、おなかが減ったり、血圧が変動するなどさまざまな生体リズムを持っています。そのうちの睡眠・覚醒のリズムには、脳に存在する異なる2種類の睡眠調節機能が関係しています。一つは寝不足や

疲れた時に元の状態に戻そうとする「恒常性維持(ホメオスタシス)機構」、もう一つは夜になると眠くなる「体内時計(概日)機構」です。一方の体内時計機構は、同じ時刻に眠くなるように25時間周期の体内時計に管理され

ホメオスタシス機構は、前夜の寝不足および日中の活動やストレスによる脳神経の疲れが脳内で睡眠物質をつくらせ、睡眠中枢の神経活動を高め、同時に覚醒中枢神経活動を抑えて深いノンレム睡眠(熟睡)を誘発させ、脳神経を疲労から回復させます。これは時刻に関係なく脳神経の疲れ方の度合いに依存します。実際、昼間、疲れ過ぎて瞬間的に記憶をなくして眠るマイクロスリープ(超短時間睡眠)から目覚めた後は頭がすっきりしますよね。

◆1日の睡眠・覚醒リズム (社)日本睡眠教育機構テキスト参照



ており、目からの光量が大きく影響します。朝日を浴びると24時間周期にリセットされ、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を減らして体を覚醒させ始め、夜になると分泌を増やして眠気がくるようになります。しかし、夜のコンビニエンスストアの明るい照明やパソコンのモニター画面は、脳に昼間の状態と勘違いさせ

睡眠リズム知り上手に働こう

睡眠リズムには、この24時間周期(サーカディアンリズム)と、さらに短い12時間周期、1.5〜2時間周期のウルトラディアンリズムがあります。12時間周期の睡眠リズムでは、図のように夜間の2〜4時以外に昼の14〜16時に眠気がきます。夜2〜4時の眠気は強いいため死亡につながる交通事故も多く、勤務には要注意の時間帯です。14〜16時も眠気は弱いとはいえ注意力が散漫になるため、けがや事故が起きやすいと言えます。

またウルトラディアンリズムでは、朝の10時ごろと15時ごろに軽い眠気がくるため、昔から大工職人や植木職人のお茶の時間になっています。この時間帯に作業をしようとかが起きやすいことを先人は知っていたので、カフェイン入りのお茶と疲れをとるお茶菓子を飲食したのでしよう。このリズムは屋内にいてもあまり変わらないため、職場に合わせた「10時のお茶」や「3時のお茶」をお楽しみ下さい。(毎月第3木曜日に掲載)

十分寝たのに、なぜ眠い?

CD&枕

快眠グッズ

聞けば6分半で眠くなる!?



睡眠医療に携わる遠藤拓郎氏が監修した快眠CD「Dreams II」は、168回の睡眠実験を繰り返し、眠るまでの時間を測定して曲順を決めたというユニークなもの。ちなみに眠りにつくまでの時間は平均6分半だったとか。

12曲の構成は「魅力的で想像力をかきたてる曲」「リラックスして、こころを落ち着かせる曲」「心地良い眠りへといざなう曲」。夜は快眠に、昼はストレス解消やリフレッシュに役立てて。(エイベックス・マーケティング/2600円)

月桃&羽毛でリラックス

頭をふんわり包み込み、アロマテラピー効果も期待できる快眠枕はいかが?



琉球羽毛が販売する「月桃羽毛まくら」は、鎮静効果やリラックス効果があるとして古くから親しまれてきた月桃エキスを染み込ませたもの。枕に詰め込んだ羽毛は、夏はこもった熱を排出し、冬は保温力を持つから年中快適だ。■琉球羽毛0800(111)0210