

健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちばんち

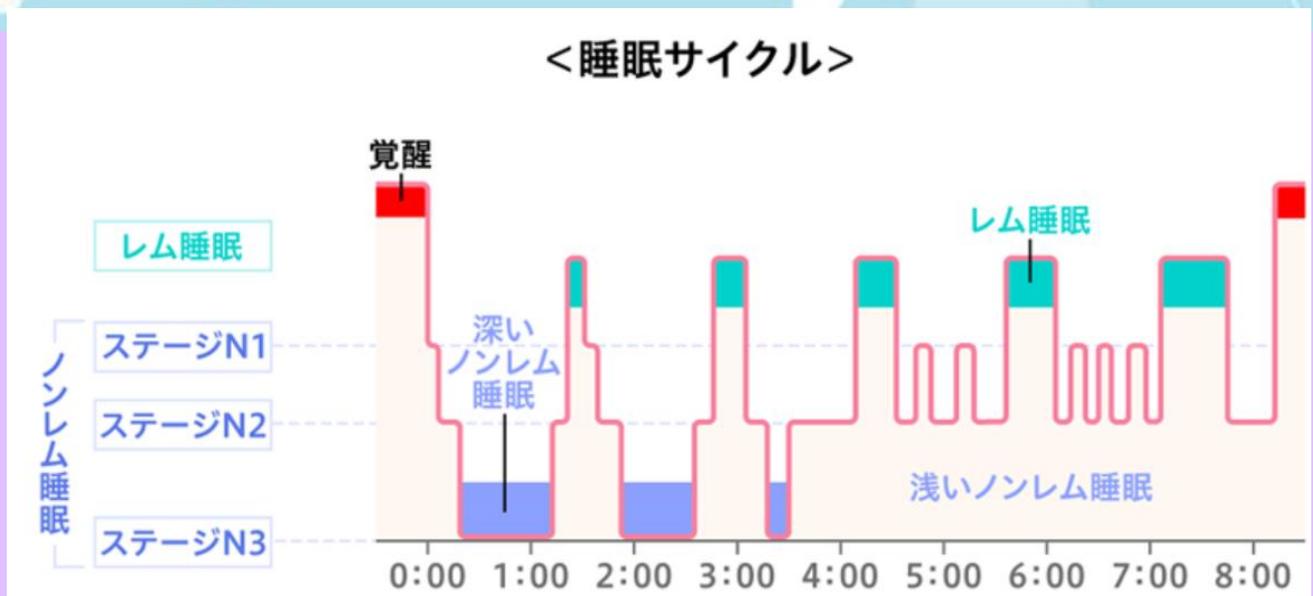
3月7日(土) 午後1時半～

健康講座「よい睡眠で粹民に」 を前にした基本的事項

睡眠につき学習する中で必ず現れる言葉が「レム睡眠」「ノンレム睡眠」です。

眠りについて最初に現れる睡眠ステージがノンレム睡眠、その後現れるのがレム睡眠です。一般的にノンレム睡眠は「脳とからだを休める」レム睡眠は「からだを休める」といわれています。レム(REM)は、Rapid Eye Movement の略称で、日本語では「急速眼球運動」となります。眠っている間でも、レム睡眠では、眼球がすばやく動いているのです。

レム睡眠とノンレム睡眠は以下のように交互に現れます。



「ノンレム睡眠」は脳とからだを休める、「レム睡眠」はからだを休めることで、この2種類の睡眠が交互にバランスよく繰り返され、寝起き後の体調や活動にその結果が現れてきます。そのメカニズム(含む、交換神経や副交感神経のはたらき)をわかりやすく今回の講座で勉強してみましょう。



NON-REM



REM