

# DrダイエットSignal

平成28年5月 No.7

今月はスポーツクラブVivo in ノホテル甲子園から発行します。  
健康によって、「運動・栄養・休養」のアプローチが大切となります。  
その中の「休養」について、なかでも睡眠が重要とされていますので、  
今号でご紹介いたします。

## ～ 睡眠のメカニズム ～

睡眠中の脳波には、一定のリズムがあります。寝付いてから次第に、睡眠が深くなり、最も深くなってしばらくすると、今度はだんだん浅くなってきます。  
多くの人で睡眠の周期は約1.5時間あり、一晩に4～5回ほど繰り返されます。

睡眠が浅くなったところで目覚めると、眠気が少なくスッキリ起きられます。  
ですから、寝ついてから6時間や7.5時間、9時間たったころに目覚ましをセットしておく、心地よい朝を迎えられます。

睡眠は、深さによって4つの段階に分けられていますが、性質の面でも2つに分けられます。ノンレム睡眠とレム睡眠です。  
レム睡眠は、Rapid Eye Movement の頭文字で、眠っているのに目玉が盛んに動いている状態です。

ノンレム睡眠中は、脳全体の活動が少なくなるので、脳が休んでいる状態です。  
脈拍数や血圧、呼吸数も減り、内臓も休んでいます。猫がアゴを前足にのせるなどして、行儀よく眠っているときの睡眠がこれです。

ノンレム睡眠中には、成長ホルモンが分泌されたり、病原菌に対する抵抗力が強化されたりします。成長ホルモンは、子どもを成長させるだけでなく、日中に痛んだ細胞をメンテナンスしてくれるので、大人にとっても重要なホルモンです。

眠り始めには少ないレム睡眠も、朝に近づくにつれ増え、睡眠周期の2～3割を占めるようになります。レム睡眠中は、ほぼ全身の筋肉が弛んで、体が休んでいます。猫が横に倒れて眠っているときが、この状態です。

しかし脳は起きているときと同じくらい、盛んに活動しています。レム睡眠中に目覚めると、夢を思い出しやすくなることから、このときに記憶を定着させたり起きているときの行動のシュミレーションをしていると考えられています。



## ～ レム睡眠とノンレム睡眠の特徴 ～

### 【レム睡眠】

- 浅い眠りで身体は深く眠っているのに、脳が活発に動いている状態
- 筋肉の疲労回復
- トイレに起きたくなる
- 脳は働いているので、この時目覚めるとすっきり起きられる
- 脳は動いているので、この時よく夢をみる
- 脳を動かして、記憶の固定をしている



### 【ノンレム睡眠】

- 深い眠りで脳も身体も休んでいる状態
- 身体を支える筋肉は働いている
- ストレスを消去している
- ホルモンの分泌をしている
- 居眠りのほとんどがノンレム睡眠

## ～ 簡単にできる睡眠の質を高める工夫 ～

### ◆部屋を真っ暗にしよう

睡眠の質は、メラトニンの濃度で決まります。睡眠中にメラトニンを十分分泌させるためには気を付けたいのが、『光』です。  
目の網膜が光を感知するとメラトニンの分泌が止まってしまう。  
理想的には部屋を完全に真っ暗にすることです。また、寝る前のPCやスマホ操作はやめましょう。ブルーライトがメラトニンを分解し、せっかく睡眠モードに入っている脳を覚醒してしまいます。  
寝る1時間くらい前から部屋の照明を暗くするなど、環境面でお休みモードを作っていきましょう！！  
質を高めることで、体の機能をコントロールしてくれる自律神経も整えてくれます。バランスが崩れるとダイエットにも大きく関係してきます。



### 【Dr.ダイエット会員】

月4回…12,000円(税抜)  
月8回…22,000円(税抜)  
月12回…30,000円(税抜)  
1回体験可能(有料)

### \*\*\*Dr.ダイエット導入店舗\*\*\*

- 神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo
- ホテルセントレススポーツクラブVivo
- スポーツクラブVivo in ノホテル甲子園
- Bears大日 スポーツクラブVivo
- Vivo Bears 豊中(女性専用ヨガスタジオ)
- ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)

