

夕カラモノニュース

vol.1
2007.10



眠り

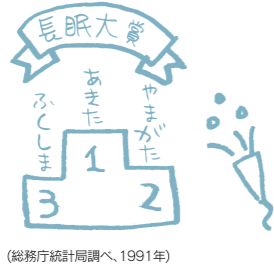
私たちは人生の1/3を眠って過ごします。
 いいかげんに眠っていたら、それこそ
 人生をムダにしているというものです。
 だから、眠りについて真剣に考えてみましょう。



福島県民は、なんと全国3位の長眠県民です。

本当に人生の1/3を眠っているのでしょうか？
 日本人の平均睡眠時間は7時間39分。(平日、1990年調べ)
 県別の平均睡眠時間、長いベスト3は、

- | | | |
|----|-----|--------|
| 1位 | 秋田県 | 8時間 |
| 2位 | 山形県 | 7時間55分 |
| 3位 | 福島県 | 7時間54分 |
- 短いベスト3は
- | | | |
|----|------|--------|
| 1位 | 埼玉県 | 7時間18分 |
| 2位 | 神奈川県 | 7時間20分 |
| 3位 | 奈良県 | 7時間21分 |



長い県は農業従事者が多いから、短い県は通勤時間が長いから、と分析しています。でも、

人は本当に8時間の睡眠が必要なの？

「睡眠不足だ」と思う心が自分を苦しめているのです。

「普通の人に必要睡眠時間は、個人差、疲れ具合などによって異なります。「8時間にこだわる人が多いのは不思議だ」とある医大の教授が言っていました。「短眠・長眠には睡眠内容のほかに遺伝的要素もあって、無理に平均に戻せは調子が狂う」とか。「自分は他人より睡眠不足だ」と思うこと自体が、結果としてその人を苦しめているのだそうです。では、



眠らないと人はどうなるの？

4・5日間眠らないと白昼夢を見るようになります。

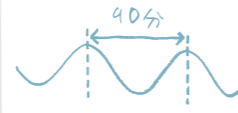
先日記録更新に挑戦する番組をテレビで放送していたので今は違うかもしれませんが、断眠の世界記録は11日と12分。1964年のクリスマス休暇にアメリカの17歳の高校生ランディー・ガードナーが達成しました。断眠開始の4日から5日後に彼は神経過敏となり、疑い深くなりました。白昼夢や記憶障害も現れ、夜に散歩していると、知覚障害を起こしました。この実験で驚くべきことは、11日間断眠したあとなのに、たった半日眠っただけで回復してしまったということです。



深く眠れば量を補えるってこと？

100%ノンレム睡眠(深い睡眠)だったら、死んでも気がつかない?!

眠りは深い睡眠(ノンレム睡眠)と浅い睡眠(レム睡眠)が交互に訪れます。なぜ、100%ノンレム睡眠ではいけないのでしょうか？ノンレム睡眠は体温と脳の温度を下げ、大脳がオーバーヒートしないように冷やします。レム睡眠はノンレム睡眠中に低下した大脳機能を再び活性化させて覚醒に近づけます。ノンレム睡眠だけで大脳を眠らせたままでは、脳と身体の温度がどんどん下がり、ついには死んでも気がつかなかった、なんてことに…。ということは、



レム睡眠の終わりが目覚めどき？

目覚まし時計は90分の倍数+10分にセットしましょう。

ノンレム睡眠とレム睡眠は、ジェットコースターのように一気に下って、カタカタ上ってを約90分周期で繰り返します。だから、90分の倍数に当たる時間が目覚めやすいことに。

目覚まし時計はこれに寝つくまでの10分くらいをプラスしてセットしましょう。でも、



寝つきが悪い人はどうすればいいの？

早寝、早起きが地球温暖化防止に役立ちます。

日本の二酸化炭素(CO₂)排出源の48%は家庭。高い順に家電製品、マイカー、風呂・台所、冷暖房…となっています(環境省資料)。これらの使用量・頻度を減らせばCO₂の削減ができます。早寝、早起きは省エネ、節電、節ガスにもつながります。家族そろって朝ごはんを食べれば家庭円満、身体も元気。



地球と人類を危機から救う、それが眠りなのです。

寝る子は育つ。寝ない大人は太る。

成長ホルモンが十分に分泌するのは夜9時から明け方5時まで。この時間に質のよい睡眠をとることがホルモン分泌には欠かせません。成長ホルモンは子どもにだけ必要と思っただけで大間違い。大人にとっても脂肪の分離を促したり、たんぱく質を合成したりする重要な役割があるのです。また、眠りが浅いと食欲を抑制するホルモンも減少し、反対に食欲旺盛になるホルモンが増えてしまいます。メタボリックな大人にならないためにも良質な睡眠をとりましょう。



「早寝、早起き、朝ごはん」って言うじゃないですか。

日本人は羊を数えても眠れない?!

眠れないとき羊を数えてかえって目がさえてしまった経験はありませんか？なぜ眠れないとき羊を数えるのか？英語で「sleep」と「sheep」の発音が似ていて「sheep, sheep, sheep... sleep...」と唱えているうちに暗示にかかって眠くなる、という説が有力です。また、欧米では、ちょっと田舎にいけばそこらじゅうに羊がいるのでいちいち数えない。sheepは単複同形でsをつけなくらいだから。数えるのもバカらしいから眠くなる、という説も。どちらにしても日本人にはなじまないで、「羊が1匹、羊が2匹…」と数えても眠くなりそうにはありません。では、



眠れないと身体にどんな影響があるの？

寝相でわかるあなたの性格

◆王様型



大の字で仰向けになって眠る
気持ちが開放的で、自分に自信を持っている人です。精神的にも安定しています。

◆半胎児型



足を少し曲げて横向きで眠る
バランス感覚を働かされる人で、直面する出来事にも過剰なストレスを感じることなく対処できます。

◆うつぶせ型



うつぶせになってベッドを支配するような姿勢で眠る
几帳面で正確に物事を処理するのが好きで、生活を予定通りにコントロールしたり、予想外の出来事に対応するのが苦手な人です。

◆胎児型



横向きで体を丸め、枕などを抱きかかえて内臓や顔を隠すようにして眠る

自分自身を解放できず守りに入り、特定の人間関係に依存しがります。また、生活を楽しんだり、困難にもあえてチャレンジしようとする気持ちを持たず、心が閉鎖的になっています。

※人は寝ている間に20~30回も寝返りを打っているため、同じ姿勢を続けているわけではありませんので、一概にはいえません。

「眠り」の迷信

問1 北枕は健康にいい?!

亡くなった人の頭を北に向ける習慣から、「北枕」は縁起が悪いとされています。これは、お釈迦様が北を枕にして亡くなったことに由来しています。ところが、地球の磁



力に沿ってN極(北)に頭を向け、S極(南)に足を向けると血行が良くなるという説もあります。

問2 寝るときは靴下を脱いだほうがいい?!

寝ているときは起きているときより血行が良くなり汗をかきます。靴下などで足裏を覆っていると、発汗による体温調整がうまくいかないので、さらに大量の汗をかきます。汗で湿った靴下で、かえって足が冷えてしまうのです。



ウツ? ホント?

眠りいで

か、からだがかうごかない!!!



金縛りとは、「レム睡眠(浅い睡眠)時に目覚めるとき、筋肉弛緩によって、意識はあっても脳の指令がまったく届かず体が動かない状態になる」ことです。一般に睡眠スケジュールが不規則になったときに起こります。よく旅先の旅館で金縛りにあうのは、旅行の緊張や慣れない部屋で寝ること、いつもの睡眠スケジュールが狂うからです。決して幽霊の仕業や心霊現象ではありません・・・?

なぜなぜ



問題

ツルが寝るときに片足をあげるの、はどうして?



答えはタカラモノニュースvol.1紙面のどこかにあります。みつつけてください。

少子化対策?

睡眠時間の長い県は出生率が高い?!

順位	県	平均睡眠時間(1990年)	出生率(2005年)
1位	秋田県	8時間	1.27人
2位	山形県	7時間55分	1.39人
3位	福島県	7時間54分	1.46人

※全国平均出生率/1.25人

タカラモノニュースは、お客様の「楽しい、ウレシイ」に役立つ情報提供を目指して、年4回発行しております。ご意見ご要望など、なんでもお気軽にお寄せください。



発想から発送までお客様のニーズにお応えします。

タカラ印刷株式会社

〒960-8141 福島県福島市渡利字絵馬平86-9

TEL.024-526-4303 FAX.024-526-4302

E-mail takara@inaka.co.jp http://www.takara.inaka.co.jp/



RB-Q04008

適用範囲:印刷・製本・社会調査



QMS Accreditation R050