

眠りの雑学



リビングサービス課 北田 祥一

今回は眠りの雑学を2つで紹介させていただきます。

人によって差はあると思いますが、みなさんは無音の部屋で熟睡できていますか？ ほんの小さな音でも気になってなかなか寝付けない方は必読です。

もう一つは催眠術についての雑学です。よくテレビで催眠術をかけられて腕が上がらなくなったりする現象に『ほんと？』って思った事があるのではないのでしょうか？ 催眠とはどのようなものなのか調べてみました。

音がまったくしない部屋だと熟睡できる？

眠りが浅いと、ドアを開け閉めするようなちょっとしたノイズでも眠りの妨げになります。だからといってノイズがまったくしない無音の部屋で過ごす、かえって緊張が高まって覚醒してしまうという研究報告もあります。

ノイズとひとことで言っても、雑踏の喧騒や工事音のような不快なノイズと、雨音や波音、川のせせらぎのような自然の快いノイズがあります。

自然音には完全に規則的ではない「1/fのゆらぎ」と呼ばれる心地よいリズムがあり、雨音のような自然音を聞くと、脳波がα波になってリラックスするため、眠気を催すといわれています。

動画サイトでは、1/fのゆらぎをはじめ、不眠解消用のさまざまなBGV(バックグラウンドビデオ)が見られますが、そうした中で、528Hz(ヘルツ)の周波数の音を流した動画が近年話題を呼んでいます。

それらはDNA研究者レオナルド・ホロヴィッツ博士が唱えたソルフェジオ周波数の理論がベースになっているといわれ、グレゴリオ聖歌やビートルズの曲にも無意識に心地よく感じるソルフェジオ周波数が使われているのだとか。

ソルフェジオ周波数の中でも癒し効果が高いといわれる528Hzは“愛の周波数”とも呼ばれ、この周波数を含む演奏を集めたCDが2015年日本レコード大賞企画賞を受賞しています。

音楽は好みが分かれるので万人に効くとはいえませんが、何をしても眠れない時は、リラックスできるBGMを試してみてもいいでしょう。

催眠術にかかりやすい人とかかりにくい人の違いとは？

「催眠」というと、催眠術師に操られているようなイメージを抱かれるかもしれませんが、電車の中でウトウトするのに近い状態といえます。

催眠状態の時は意識が狭くなって、覚醒時のような判断ができなくなり、暗示を受けやすくなります。そうした状態を利用して心理的な悩みを改善する方法を「催眠療法」といい、テレビ番組などで娯楽として見せるのは、「ショー催眠」や「舞台催眠」と呼ばれます。

「催眠術」は、18世紀のドイツの医師メスメルが考案した医学療法が元になっている「ヒプノシス(hypnosis)」の翻訳語です。日本では明治末期に催眠術が大流行し、悪用を防ぐために法的規制が入ったこともありました。

昭和50年代にはマジシャンの初代・引田天功さんの催眠術がテレビ番組でブームになったことから、マジックの一種と捉えている人が少なくないようです。

催眠術は誰でも等しくかかるわけではありません。諸説ありますが、一般に催眠術にかかりやすい人は、暗示にかかりやすい人です。素直で感受性や想像力が豊かで、集中力のある人は暗示にかかりやすく、逆に、疑い深く、想像するのが苦手で、集中力散漫な人は、暗示にかかりにくいといわれています。

米スタンフォード大学医学部の研究報告によると、大人の5人に1人は催眠術にまったくかからず、12歳までの児童の5人中4人は催眠術にかかりやすいそう。催眠と脳の関係は未解明なことが多いようですが、心身の治療に役立てる研究が進むといいですね。

<https://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/trivia/181030/>

吉澤の
独り言

睡眠特集?? 須田さん、北田さん見事に記事がかぶってますよ(泣)。ここは編集の腕の見せ所!?というかただの

手抜きで二人の記事をそのまま、まとめて載せて睡眠特集としておきましよう。『春眠暁を覚えず』と言葉もあり

ますが、私は春以外でも年中眠い。お二人の記事を読まずとも私はのび太く並みに眠れるのです。眠れるのなら

ずっと寝ていたい。休みの日もずっと寝ていたい。しかし、休みの日に一歩も外に出ず、家の中でグータラ過ごし、

もっと有意義に過ごす予定だったのに一日を無駄に過ごしてしまった…とサザエさんを観ながら後悔するのである。

睡眠・快眠について

ホームガス課 須田 達哉

そもそも、なぜ人間は眠るのでしょうか？

人間だけに限らず、眠る動物はなぜ外敵に襲われる危険性が高まったり、一日の活動時間が短くなってしまうにもかかわらず睡眠をとるのでしょうか。

特に人間は、いくら眠らなくても死ぬことは無いといわれています。これまでに不眠で死んだ人はいないそうです。

眠らなくても死なないなら、なぜ人間は眠るのでしょうか？

まず、身体を休めること。または、エネルギー消費を抑えること。これが動物の睡眠の基本的な目的であったと考えられています。

規則正しい生活

眠ることによって、人間は脳を休めます。起きている間、脳は常に膨大な量の情報を処理し続けています。

そのため脳にはだんだん疲労物質が蓄積していきます。睡眠はこの疲労物質を分解し、再び脳に活力を与えるためのメカニズムなのです。

では、しっかりと眠れない状態が続くと人間はどうなってしまうのでしょうか。

もちろん個人差があることは当然ですが、眠りを妨げられると、イライラしたり攻撃的になったりします。

また、正確な判断力を失ったり、集中力が減退するなどの影響もあります。居眠り運転による交通事故などが、良い例と言えるかもしれません。

現代社会では、睡眠は軽視されているような風潮です。本当はとても大切なものだということを理解して、効果的にしっかり眠るように心がけましょう。

軽い運動のおすすめ

昼間に思いっきり運動して、くたくたに疲れているとき。夜ぐっすり眠りについた経験は誰しも持っているのではないでしょうか。このような経験から、運動することが睡眠にとって良い効果を持つことはよく知られています。

運動による疲労と、「昼間にたくさん活動した」という情報が脳に届いているので、身体も脳も特に休息を取ろうとしているからです。

まず結論から言いますと、運動するなら夜がおすすめです。寝る数時間前、夕食後数時間過ぎてからがいいでしょう。

具体的には、仮に六時に夕食を食べた場合、夜八時ころがベストの時間帯のようです。軽く汗ばむ程度のストレッチからウォーキングなどが良いでしょう。

この時間帯に運動を行うと良いという根拠は、睡眠と体温の関係から来るものです。眠気は一般的に、体温の下がりはじめに強く感じられるものです。つまり、眠る数時間前に軽い運動をすることで体温を上げ、その体温が下がるタイミングにあわせて布団に入れば、すんなりと眠りにつくことが出来ます。

この、夜の運動は慢性的な不眠傾向の人の睡眠にも改善効果が見られたという実験もあり、かなりおすすめの方法です。

レム睡眠・ノンレム睡眠

睡眠には、大きく分けて二種類あります。レム睡眠とノンレム睡眠です。

レム睡眠のレム(REM)とは、急速眼球運動(Rapid Eye Movement)のことで、レム睡眠時には閉じたまぶたの下で眼球がきょろきょろと動いています。レム睡眠時、脳は覚醒状態に近くなっていて、夢をよくみます。

ノンレム睡眠とはレム睡眠ではない睡眠という意味で、大脳が休息しているため、少しの物音や刺激では目を覚ますことはありません。

レム睡眠もノンレム睡眠も欠かせないものではありませんが、いかに多くノンレム睡眠の時間を確保できるかが、効率的に脳を休ませるためには必要なことのようにです。

また、レム睡眠とノンレム睡眠はでたために入れ替わるわけではなく、約90分を一つの単位として周期的に入れ替わっています。

