

睡眠

赤ちゃんはよく眠ります。お年よりは眠れなくなります。子供や赤ちゃんは眠っている間に成長ホルモンが多く出るというリズムになっていますので、寝る子は育つということで睡眠時間が長いのが自然です。大人の都合で睡眠は妨げないようにしましょう。

お年よりは眠りが浅くなるのは、脳の老化と関係あるらしく睡眠持続能力も老化すると考えられています。人間は眠りの浅い時間と深くなる時間を繰り返しながら眠っていますが、年をとると眠りの深い部分が減って浅い部分が多くなるため目が覚めやすくなります。

睡眠時間は常識的に 8 時間と考えられていますがそれにこだわる必要はなく個人差があるということです。睡眠時間が短時間でも日中異常に眠気がさすことがなければ睡眠時間は十分で、昼寝で補えばなお十分ということです。睡眠時間を計って睡眠が足りないという人がいますがナンセンスということです。

睡眠を助ける方法はいっぱいありますが、医師の薬や、薬局の漢方もまた枕も含め寝室の環境改善といろいろありますが、生活のリズムを自分に合わせるのが最良かもしれません。