

Digital PR Platform 2013年2月8日 18時45分

ツイート 0

いいね!



～アミノ酸“グリシン”で睡眠リズムを整えて、2013年良い生活サイクルで過ごそう！～

Digital PR Platform

味の素(株)は、(独)国立精神・神経医療研究センターの栗山健一先生(医学博士)と共同で、一年の吉凶を占うとも言われる初夢と睡眠の関係について、2013年1月上旬に20代から60代以上の男女計1,000名を対象にアンケート調査を実施しました。

### ■2013年！初夢を見た人は37.2%

調査によると、今年「初夢を見た」人は37.2%でした(図1)。具体的な初夢の内容については、男性は「仕事・勉強に関する夢」が24.5%と最多で、女性は「家族に関する夢」が22.8%で最多となりました。男女のライフスタイルの違いが夢の内容に影響していると推測されます(図2)。

### ■週1回以下が約半数！！夢を見る頻度は加齢とともに減少！

実際に初夢を見た人はわずか37.2%という結果でしたが、初夢に限らず、日頃の夢を見る頻度について尋ねたところ、全体では、週に1回以下が約半数と、普段からあまり夢を見ていないことが分かりました。また、小学校の頃に比べて夢を見る頻度が減ったという回答が全体の4割以上を占めました。20代から50代まで、仕事や家事など働き盛りの世代では、年代が上がるほど、夢を見る頻度の減少傾向が見られます(図3)。

### 【良い夢を見るための解決策とは？】

夢を見なくなった原因のひとつとして、(独)国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 成人精神保健研究部 精神機能研究室長(医学博士)の栗山健一先生は、以下のように述べています。

#### —睡眠リズムの乱れが、夢を見なくする！？

「睡眠には一定のパターンがあり、約90分をひとつの周期として、『ノンレム睡眠』と『レム睡眠』が交互に3～5回ほど繰り返されます(図4)。人が覚えている夢の多くは、起きる直前のレム睡眠時に見た夢です。睡眠時間が不足すると、起きる直前のレム睡眠が減ってしまい、夢を見ていないと感じます。

また、加齢に伴い必要な睡眠時間とともに睡眠を続ける力が減少していきます。特に朝方のレム睡眠が多く出現する時間帯の睡眠持続力が減退するために、夢を見る頻度が減少したと感ずるのです。睡眠不足が続くと、睡眠の構造が乱れ、レム-ノンレム周期が保たれなくなるため、夢を見て、覚えておくためには、質の良い睡眠をとることと、睡眠時間をしっかり確保して睡眠リズムを整えることがとても大切です。...

— 良い睡眠のための取り組み“睡眠リズムを整える”

「睡眠リズムを整える秘訣は睡眠の『質』にあります。睡眠時間の長さだけを重視するのではなく、質の良い睡眠、つまりノンレム睡眠の中の徐波睡眠をとることでおのずと睡眠サイクルのリズムが整い、夢を見やすくなります。また、起床時間をほぼ一定にし、就寝前の飲酒、カフェイン、喫煙を控えるなど、睡眠に良い生活習慣を心がけることが大切です。」

[\[拡大写真\]](#)

■アミノ酸“グリシン”は深部体温を低下させ、寝つきを良くし、自然に深い眠りへ就寝時、深部体温（体の中心部分の温度）が低下すると深い眠りをもたらすことが分かっており、入眠時にスムーズに体温を低下させることはとても重要です。

味の素(株)の研究では、アミノ酸“グリシン”が、入眠時の深部体温を低下させ（図5）、自然に深い眠りに入り、質の良い睡眠をもたらすことが分かっており、国内外の睡眠の専門家から注目されています。

◇アミノ酸“グリシン”とは

グリシンは、地球上で最も古い、最も単純な構造のアミノ酸です。ヒトの体内でもつくられる非必須アミノ酸で、タンパク質を構成するほか、神経伝達物質の一つとしても働き、運動や感覚、呼吸といった身体機能にも関わるなど、さまざまな働きを担っています。天然の食品にも広く含まれ、特にエビ・ホタテなどの魚介類豊富に含まれています。