



— 世界850万人が読むビジュアル月刊誌「ナショナル ジオグラフィック」



TOP Webナショジオ ナショジオ最新号 おすすめ書籍 おすすめDVD フォト&壁紙 ストアで買う

TOP > Webナショジオ > ナショジオ トピックス > 「深い睡眠」が「よい睡眠」とは限らなかった—睡眠の正しい改善法とは

## NATIONAL GEOGRAPHIC 日本版 ナショジオ トピックス

ナショジオゆかりのニュース、写真展や博物館のレポート、ちょっとしたコラムなどなど、ジャンルを限らずタイムリーな話題をお届けします。

▶ バックナンバー ▶ プロフィール [ツイートする](#) [mixiチェック](#) [B!](#)

### 「深い睡眠」が「よい睡眠」とは限らなかった—睡眠の正しい改善法とは

◀ 前の記事

朝、目が覚めたときに、「ぐっすり眠れた」「よく寝た」と思えたときは気分がいいもの。1日の始まりとしては申し分ないが、睡眠学の最新の研究によれば、実は「深い睡眠」が「よい睡眠」とは限らないということが明らかになっている。

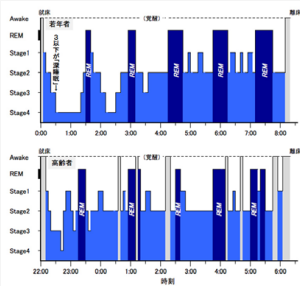
深い睡眠とは、眠りはじめの数時間にあらわれるノンレム睡眠のこと。大脳皮質の活動を休めるために発達した高等動物ならではの睡眠で、脳波はゆっくりとなり、脳がしっかりと休むことができる。また、深い睡眠は年齢とともに減り、高齢者になるほど短くなることも知られている。

『8時間睡眠のウソ。日本人の眠り、8つの新常識』（日経BP社、川端裕人氏と共著）を上梓した、日本の睡眠研究をリードする国立精神・神経医療研究センターの三島和夫先生は説明する。

「たとえば、高齢者の深い睡眠が若者並みに増える特殊な治療薬があります。これを投与すればよく眠れるだろうと思って高齢の患者さんに試したところ、結果は正反対でした。朝起きて『ぐっすり眠れた』と言うかと思ったら、『全然眠れなかった』と言ったりするんです。反対に、睡眠薬のなかには、満足感を高めるにもかかわらず、深い睡眠を減らしてしまうものも少なくありません」

「深い睡眠」が増えたのに「全然眠れなかった」というのは実に不思議だ。しかし逆に考えれば、心身の休養感があれば「途中で目が覚めた」「睡眠時間が短かった」としても、さほど悩む必要はないとも言える。あまり気に病むと、不眠症にもなりかねない。

もちろん、朝起きて「ぐっすり眠れた」「よく寝た」と思えることは大切だ。



若者と高齢者の睡眠の種類を睡眠時間の経過とともに示した図。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、さらにノンレム睡眠はステージ1から4に分けられる。ステージ3と4が、脳がしっかりと休める「深い睡眠」だ。(画像クリックで拡大)

#### ナショナル ジオグラフィック購入のご案内

**雑誌で**

子どもから大人まで、「知の冒険」に誘います。

**電子版で**

iPhone、iPadで楽しむナショジオ新体験！

**発売中!** ナショナル ジオグラフィック日本版 1月号

**アマゾンで読む先住民 カヤポ**

- ・ソチ五輪とプーチンの野心
- ・出稼ぎ労働者の愛と孤独
- ・コモドオオトカゲ
- ・博物館 魅惑の収蔵品
- ・クライミングの楽園へ

毎月30日発行 年12冊 [くわしく見る](#)

▶ [日経BP書店](#) で買う [amazon.co.jp](#) で買う

WWF

**「ねえ、ボクのぶんは…？」**

月々500円から始められる環境保全 [詳細はこちら](#) >>

- #### 週間人気記事ランキング
- 1 **【マガジン】 祖国を離れて 出稼ぎ労働者の愛と孤独 (2014年1月号)**
  - 2 **【研究室に行ってみた。三島和夫先生】 第3回 理想は8時間睡眠もウソだった！**
  - 3 **【マガジン】 砂漠に咲いた夢 ドバイ (2007年1月号)**
  - 4 **【ナショジオトピックス】 ヤバいウナギ**
  - 5 **【マガジン】 アマゾンで読む先住民 カヤポ (2014年1月号)**

#### ナショジオクイズ


コモドオオトカゲが生後1年を過ごす場所は？

- 水中
- ほら穴

「ぐっすり」や「快眠」をうたう本や記事が多いのはそのためだろう。だが、本当に睡眠を改善するには、目覚めの感覚だけにこだわらず、日中のパフォーマンスなども含めて総合的に判断する必要があると三島さんは言う。

「睡眠時間も、夜型・朝型などのリズムも、睡眠は人それぞれですし、年齢やライフスタイルによっても変化します。平均身長はあってもベストな身長がないのと同じで、100点満点の眠り方などありません。睡眠の話には都市伝説めいたものも数多く見受けられますが、そういうものに惑わされず、睡眠科学に基づいた正しい知識をもとに“自分なりの改善法”を見つけてください。それが唯一の正解です」

(Web編集部S)



『8時間睡眠のウソ。——日本人の眠り、8つの新常識』

三島和夫 (著)、川端裕人 (著)

睡眠の都市伝説を打ち破り、大きな反響を呼んだWebナショジオの連載「研究室に行ってみた。」の「睡眠学」の回が、追加取材による書き下ろしと修正を加えて単行本になりました！日々のパフォーマンスを向上させたい人はもちろん、子育てから高齢者の認知症のケアまでを網羅した睡眠本の決定版。睡眠に悩む方々は、本書を読んでぜひ理想の睡眠を手に入れてください。Amazonでのご購入はこちらからどうぞ。

単行本：248ページ 出版社：日経BP社 発売日：2014/1/18

この連載の前の記事を見る

### 「ナショジオ トピックス」最新記事

バックナンバー一覧へ

- 「深い睡眠」が「よい睡眠」とは限らなかった??睡眠の正しい改善法とは
- こんな生きもの、絶対に会いたくない！ 超危険生物勝手にワースト5選
- ヤバいウナギ?発見されたばかりの無垢な熱帯の新種にも伸びる「魔の手」
- 雄大な峰々で繰り広げられる人間ドラマに刮目せよ！ 実話を元にしたおすすめ山岳映画5選
- 椎名誠の「旅先で飲んだ世界のビールベスト5」
- 動けない“寄生樹”ヤドリギがほかの木にとりつく驚きの戦略
- 恐竜映画の監督が選ぶ好きな恐竜は！？
- 厳冬を耐え抜く野生動物の防寒のヒミツ
- とにかくリアル！ 3D恐竜映画『ウォーキング with ダイナソー』を見た
- 3.11津波、巨大化の原因は滑りやすい粘土層であることを解明

ほかの連載を見る



月刊誌 毎月、新しい発見をお届けします。

**「ナショナル ジオグラフィック 日本版」** →

雑誌の詳細やお得な雑誌購入のご案内はこちら！

### HISハワイ5日間10.6万円

www.his-j.com  
【春キャンペーン】旬な旅行が特別価格！ヒルトンハワイアンビレッジに滞在。

### 《公式》スカパー！/2週間無料

skyperfectv.co.jp  
体験するなら今！約70chが★見放題★2週間無料で見られる番組は、こちら

### JDL Pw CLOUD 10

www.jdl.co.jp  
会計事務所の経営を革新！記帳代行業務の課題を一挙に解決

### 木の上

答えを見る

### ナショジオとつながる

#### メールマガジン無料登録 (週2回配信)



▶ メールマガ登録の詳細はこちら

#### Facebookもチェック



ナショナル ジオグラフィック 日本版

いいね！ あなたがいいね！と  
いいね！ 言っています。



ナショナル ジオグラフィック 日本版

【サバクトビバッタ】  
第4回「バッタ博士、  
モーリタニアへ旅立つ」  
<http://nationalgeographic.jp/nng/article/20140116/380284/>

日本の研究室でサバクトビバッタと運命的な出会いを果たした前野ウルド浩太郎さんは、やがて野生のサバクトビバッタと出会う。

あなたと他26,676人がナショナル ジオグラフィック 日本版について「いいね！」と言っています。26,676人がナショナル ジオグラフィック 日本版について「いいね！」と言っています。



#### ツイート

フォローする



ナショナル ジオグラフィック 日本版  
@NatGeoJapan

15時間

【ナショジオのまとめ】ナショジオ本誌の人気コラム「VISIONS」に掲載されたびつくり写真22枚を厳選してまとめました！思わず二度見しちゃいます！[ow.ly/sRvxZ](http://ow.ly/sRvxZ) 開く



ナショナル ジオグラフィック 日本版  
@NatGeoJapan

15時間

【サバクトビバッタ】日本の研究室でサバクトビバッタと運命的な出会いを果たした