ソニー・太陽株式会社　睡眠セミナー　　 2017.11.21

◎自己紹介　５２歳　いとしや店主　布団屋から眠り屋へ メラトニンの分泌

◎睡眠環境診断士（H２０）・睡眠健康指導士（H２９）の資格取得

* 日本の現状　社会問題　３兆５千億／年の経済損失（作業効率低下・早退・

遅刻・欠勤・交通事故）※健康被害含まず

睡眠の質の低下（1/5不満足・1/20睡眠薬　５０年で１時間減少　２２時就寝６５％→２４％）→改善欲求　しかし情報氾濫　　改善が進まず

◎眠るということ　　　本能　　そもそも　　リスクを冒してまでも・・・

　　　　　　　　　　東京医科歯科大学名誉教授井上昌次郎先生

　　　　　　　　　　　　　『睡眠は最強の生体防御術』

　　　　　　　　　　休息だけでなく、『回復』細胞レベルでは『再生』

　　　　　　　　　　皮膚・筋肉・骨・血液・内蔵の機能整える

　　　　　　　　　　脳への影響　前頭連合野（理性・思考力・創造力・気力・

　　　　　　　　　　感情）にダメージ

◎基本時間　　　　　最低６時間以上

◎眠り始めの９０分が大切　　『レム（Rapid eye movement）』と『ノンレム』

　ノンレム睡眠　　　成長ホルモン（７０〜８０％）・免疫恒常性ホルモン

　　　　　　　　　　大脳（前頭連合野）情緒　認知症予防（脳内老廃物除去）

　レム睡眠　　　　　　　海馬　記憶　整理整頓　暗記と体得

◎寝具（睡眠環境）に求めるべきもの　　　目的は？　　F１のピット

　　　　　　　　　枕と敷き寝具の機能　ストレスフリーな環境＝『快適』

　　　　　　　　　　　　　深い眠りに必要な条件　・正しく自然な寝姿勢

* 身体を圧迫しない
* 寝返りがしやすい
* 深部体温の調整

◎就床前に注意　退屈は良き友　１/fゆらぎ

◎戦略的仮眠　　　１５分〜２０分　１時〜３時　カフェイン　寝姿勢

　　　　　　　　　情報を断つ　身体ではなく、脳の休息回復のため　作業効

　　　　　　　　　率の低下防止→熟睡

◎最後に・・・、『覚醒と睡眠は表裏一体』

※時間があれば質疑応答