

## ◆サウナで体も心も回復する理由◆

私たちが日々感じる疲労感には、大きく分けて「肉体疲労」と「精神疲労」の2つがあります。

医学用語では、肉体疲労のことを「末梢性疲労」といいますが、簡単に言えば、体を酷使した結果、筋肉が疲れてそのパフォーマンスが低下した状態を指します。

過度な活動や運動をおこなう事によって、筋肉に蓄えていたエネルギーを使い果たしてしまい、血液の流れが悪くなります。そのため、筋肉を動かす「体性神経」という神経から筋肉への神経伝達に遅れが生じて、筋肉のパフォーマンスが低下してしまいます。

一方の精神疲労は、医学用語で「中枢性疲労」と呼ばれます。中枢性疲労とは、スバリ脳の疲れのことで、主な原因は脳を酷使することなどによる精神的ストレスです。長時間あるいは過度な緊張を強いられると、脳の細胞がダメージを受けてしまい、ぐったりとした疲れを感じてしまうのです。

さらに目にも疲労が蓄積し、日常的に多い疲労といえれば、目の疲れである「眼精疲労」もありません。

一般的な眼精疲労は、酷使に引ける単純な目の疲れのほか、先に挙げた肉体疲労や精神疲労が影響するものがあります。目がかすむ、視界が二重に見える、涙が出る、まぶしいなどという目の症状のほかにも、頭痛や目の赤さなどもなることも少なくありません。



実は、ここに挙げた3つの疲労、肉体疲労と精神疲労、眼精疲労、そのすべてを予防・改善するためにはサウナはとても有効です。

その理由は、サウナには血流障害を解消し、睡眠の質を向上させるパワーがあるからです。

まず、筋肉のこりの原因となる「血液のうっ滞」を解消して血行を促進することで、肉体疲労を改善します。

さらにリラックス時に優位になる副交感神経の働きをアップさせ、睡眠の質を高めることにより、肉体疲労だけでなく、精神疲労も癒します。その結果、眼精疲労も解消することが出来るでしょう。

## ◇サウナ後は寝つきがいい◇

「夜なかなか寝付けない…」

「夜中に何度も目が覚めてしまう…」

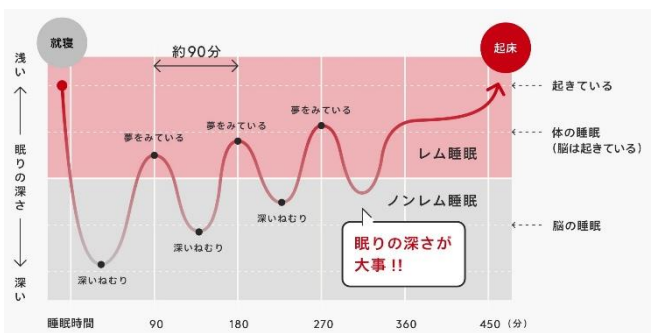
「朝、目覚めても体の疲れがとれない…」



日本人の5人に1人、60歳以上の高齢者では3人に1人が、何らかの不眠症を抱えているといわれます。不眠症の問題を考えるときには、もちろん「睡眠の質」の良し悪しについて見直してみる必要があります。

では、「睡眠の質」とは、どんなことをいっているのでしょうか。仮に睡眠時間を7時間と仮定すると、おおよそ入眠から3時間前を前半部、その後の4時間を後半部として分けることができ、前半部と後半部はそれぞれ、体の中では睡眠中に異なる作業が行われています。

睡眠時には、「レム睡眠」と呼ばれる浅い眠りと「ノンレム睡眠」と呼ばれる深い眠りが約90分サイクルでくり返されます。



この前半の深い眠りのとき、私たちの体の中に「成長ホルモン」が分泌されます。

成長ホルモンはその名の通り、赤ちゃんから大人になるまでは、人間の脳の発達や体格の成長を促すために働きますが、実は成長したあとは、日中に受けたさまざまなストレスによって、心身が負ったダメージを睡眠中にメンテナンスする役割を果たすようになります。

この成長ホルモンは、ほぼ睡眠中にしか分泌されないホルモンで、最も多く分泌されるのは入眠後の3時間のタイムラグです。

つまり、この入眠後の3時間に、心身のダメージを修復してくれる成長ホルモンが分泌される深いノンレム睡眠がしっかりと現れることが、質の高い睡眠といえます。



入眠からおおよそ90分後に現れるノンレム睡眠が最も深い眠りのピークとなり、その後レム睡眠とノンレム睡眠はともに、徐々に浅くなりながら朝目覚めることとなります。

つまり前半部の3時間では、レム睡眠とノンレム睡眠が2サイクル現れるわけですが、このタイミングで現れる2回のノンレム睡眠が最も深く眠っているタイムラグということになります。