

眠りが浅いと夢を見る？

最近僕は毎晩、夢を見ます。眠りが浅いと夢を見ると聞きました。睡眠時間はだいたい6時間くらいなのですが、寝不足のような気もしています。病院に行って検査をしてもらった方がいいのでしょうか。

(14歳男性)

夢＝睡眠障害ではない 睡眠時間、リズムが大切

森田利江〔西宮こども未来センター診療所（兵庫県西宮市）顧問 小児科〕

夢を見るから睡眠障害ではありません。

睡眠には浅い睡眠（レム睡眠）と深い睡眠（ノンレム睡眠）があります。

以前はレム睡眠の時に夢を見ると言われてましたが、ノンレム睡眠でも夢を見ていることが判明しました。

健康な睡眠では、およそ90分おきにレム睡眠が現れます。レム睡眠は主に身体を休めるものです。

一方ノンレム睡眠は、物を考える脳である大脳皮質をしっかりと休ませる眠りで、はじめに深く、後半になるにつれ浅くなります。

レム・ノンレム、両者では夢の濃淡が異なり、脳の働きが活発なレム睡眠では濃く鮮明でよく覚えているのです。

睡眠に関しては個人差がありますが、睡眠時間（どれだけ眠るのか）と、睡眠リズム（いつ眠るのか）が大切です。睡眠の質に気を配っても、

- ・なかなか眠りにつけない
- ・夜中に何度も目が覚める
- ・日中の生活に支障をきたすこういった場合には受診が必要です。

睡眠に関する正しい知識の普及・啓発を目的に、睡眠増進機構（公益財団法人「精神・神経科学振興財団」）の「睡眠の日」があります。

「睡眠の日」は春と秋にあり、世界睡眠医学協会（World Association of Sleep Medicine）が定めた3月18日（世界睡眠デイ）と、日本独自の「睡眠の日」として「ぐっ（9）すり（3）」の語呂合わせの9月3日です。正しい知識を得て、健康な睡眠を取れるよう呼びかけています。