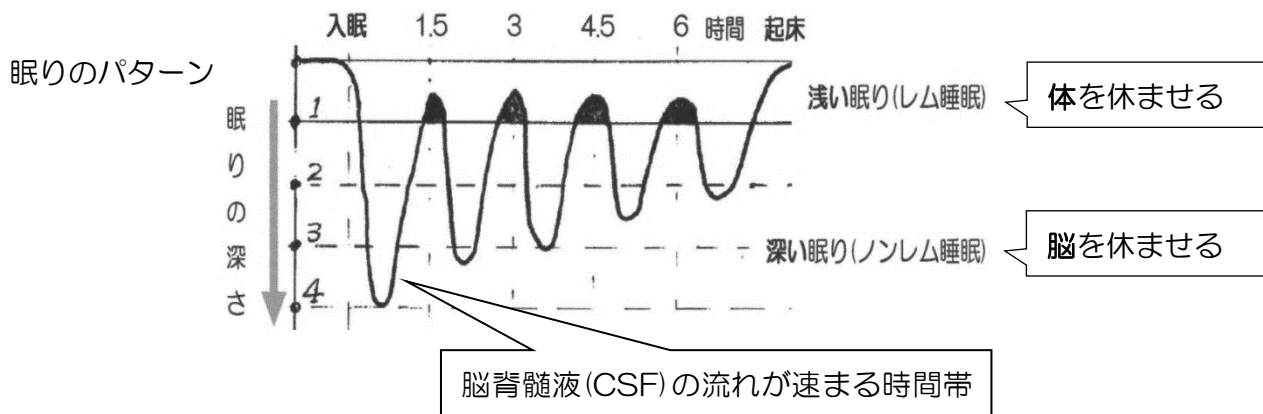


日々のストーリー(Story)を私なりに語るコーナー。新たなヒストリー(History)を求めて。

睡眠の深～いお話 番外編

ここまで眠りのパターン、自律神経との関係、そして眠るための対策を2回に分けてお話してまいりました。がもう一つ話し足りないことがあり、“泣きの番外編”をさせていただきます。

日誌の2404号で、脳脊髄液(CSF)が認知症原因の一つである「β-アミロイド」(脳の老廃物)を排出することをお話ししましたが、これは脳脊髄液の流れが速まる深い睡眠(ノンレム睡眠)中に行われるのです。つまり、入眠から3時間までの深い睡眠が認知症の予防になるのです。

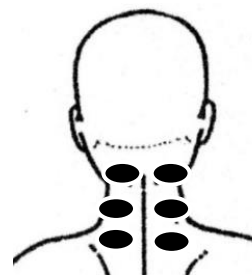


◆脳を休ませる深い睡眠(ノンレム睡眠)

ストレスにより自律神経系の交感神経が興奮すると、入眠後3時間までの深い睡眠が不足すると、脳を休ませることができなくなります。「**理性脳**」(額の奥にある前頭前野)が疲労したままでは、「**感情脳**」(頭の芯にある大脳辺縁系)からの**ネガティブ感情を抑えきれなくなります**。これがイライラの要因で、この状態では浅い睡眠が多くなり、ときとして嫌な夢や寝言が増えてきます。これが体は休めても脳が休めていない“質の悪い”睡眠ということになります。

◇脳への血流アップ法

脳脊髄液(CSF)は脳内の血液から作られます。
認知症の決定的な要因は、脳内の動脈血(酸素が多く含まれている)の不足です。認知症の発症を先延ばしするためにぜひおすすめします。



両●を軽めにグリグリ
 3か所
 上から下へ
 5カウント×2回

★脳脊髄液(CSF)の不足による卑近な症例

※常にチェックし調整していますヨ!

疲れやすい、眠れない、起きるのがつらい、ストレスが抜けない、気力が出ない、集中力がない
 体の力が湧いてこない、体調が戻りづらい、感染症にかかりやすい、痛みの場所が変わる など

カイロプラクティック
 オフィス小倉

◆本院 北九州市小倉北区宇佐町 1-3-16-1 TEL 093-533-2748
 ◆福岡分院 福岡市博多区博多駅東 1-11-15 TEL 090-1878-4299