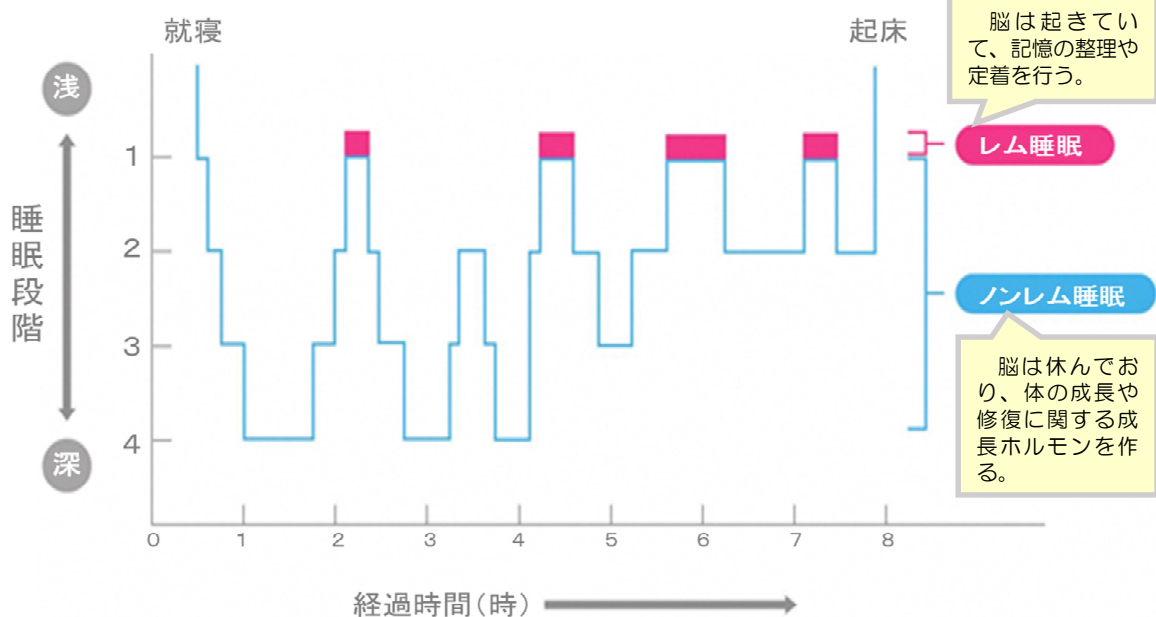


## 睡眠に関する指導 —望ましい習慣の形成— ④

### レム睡眠とノンレム睡眠

- ◆ 睡眠には**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**があり、寝ている間、交互に現れます。  
レムとはRapid Eye Movementの略で、脳波はまどろんでいるのに、目の動きだけが速くなる状態を指します。
- ◆ **レム睡眠は、身体が眠っているのに脳は起きている状態に近く、夢を見るのは多くはレム睡眠のときです。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりととったあとに出現します。レム睡眠中に脳が記憶の整理や定着を行うため、日頃から早寝早起きをしてしっかりと睡眠時間を確保することで、身体の成長や記憶の定着を図ることができることとなります。**
- ◆ **ノンレム睡眠は脳を休ませ、体の成長や修復に関する成長ホルモンを作る睡眠です。寝て最初に現れるのは、脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。睡眠が後半に進むにつれてノンレム睡眠の出現が減り、レム睡眠が増えてきます。その周期は約90分です。**

▶ 寝ている間、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れる。



出典：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」(文部科学省 平成26年度[令和3年度改訂])