



## 「レムすいみん」とか「ノンレムすいみん」って、どんなことなの

### ねむりの、二つの種類のこと

ねむりには、二つの種類しゅるいがあるといわれており、「レムすいみん」とか「ノンレムすいみん」というのは、この、ねむりの二つの種類しゅるいのことです。

その一つの、「ノンレムすいみん」といわれるのは、深いねむりのことふかです。

そして、もう一つの「レムすいみん」の場合ばあいには、すいみんの間あいだは、まぶたが動き、筋肉きんにくのきん張ちようがなくなり、心臓しんぞうの動きや呼吸うごの回数こきゆうが増え、脳波かうは浅いねむりを示しめします。

わたしたちは、数時間すうじかんのすいみんのうち、この「ノンレムすいみん」と「レムすいみん」を、何回なんかいかくり返かえしますが、夢ゆめを見るのは、「レムすいみん」のときだけだといわれています。

### ストレスの多い人ほどよく夢を見る

「レムすいみん」のときは、いつも夢ゆめを見みていますが、その夢ゆめを覚おぼえているのは、夢ゆめを見みたあと約8分間やくふんかんだけなので、その間あいだに目めが覚さめれば覚おぼえているのですが、そのままねむり続つづけると、夢ゆめを見みたことを忘わすれてしまいます。

しかし、強いストレスつよを受けているときには「レムすいみん」の時間じかんが長ながくなるため、夢ゆめを見みている時間じかんも長ながくなり、しかも、ストレスつよを受けているときには、なかなかねむれなかつたり、目めが覚さめやすかつたりするため、夢ゆめを見みたことを、覚おぼえていることが多おほくなります。つまり、ストレスおほの多い人ひとほどよく夢ゆめを見るし、夢ゆめを見みたことを覚おぼえているといえるのです。

(監修・保志 宏)

