

# 睡眠

～心の時代の福音～

2023/5/7

召天者記念礼拝

# 昨夜はよく眠れましたか？

- 「不眠大国」日本

- 世界で最も睡眠時間が短い
- OECDの平均より1時間以上短い！
- 5人に1人の割合で不眠症の疑い？

- 睡眠にまつわる病気

- 不眠症
- 起立性調節障害（朝起きられない）
- ナレコレプシー（突然眠ってしまう）

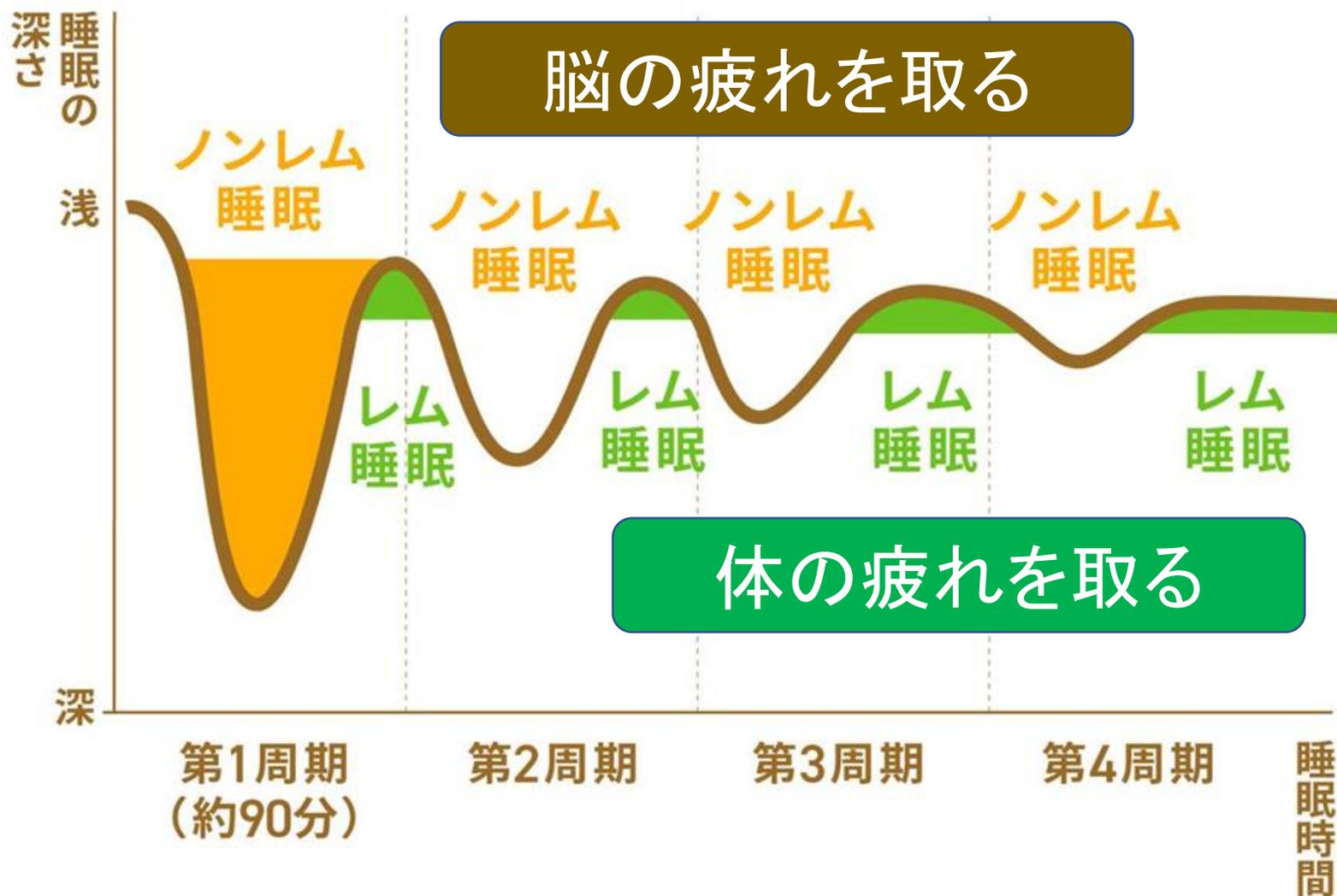
- うつ病による睡眠異常

- 睡眠の質が悪くなる

# 睡眠の研究

- 1920年代: 睡眠が科学的に扱われるようになったのはから
  - 「脳波」が発見された
  - 「嗜眠性(しみんせい)脳炎」の流行
- 1950年代: 「レム睡眠」「ノンレム睡眠」が発見された
  - 「レム(Rapid Eye Movement)」とは眼球運動の事
- 近年: 睡眠と関係する脳内物質の発見
  - メラトニン: 「睡眠ホルモン」
  - オレキシン: 睡眠と覚醒のスイッチ

# 睡眠のメカニズム



# 睡眠と記憶の関係

## •ノンレム睡眠

- 入眠直後の深いノンレム睡眠は「いやな記憶」を消去する
- 後半の浅いノンレム睡眠は「手続き記憶(体の使い方など)」を固定する

## •レム睡眠

- 「エピソード記憶(いつ・どこで・何があったか)」の固定
- 次に記憶をスムーズに思い出せるように索引をつける働き

# 睡眠と記憶の関係

## •ノンレム睡眠

- 入眠直後の深いノンレム睡眠で記憶を消去する
- 後半の浅いノンレム睡眠は「手続き記憶(体の使い方など)」を固定する

## •レム睡眠

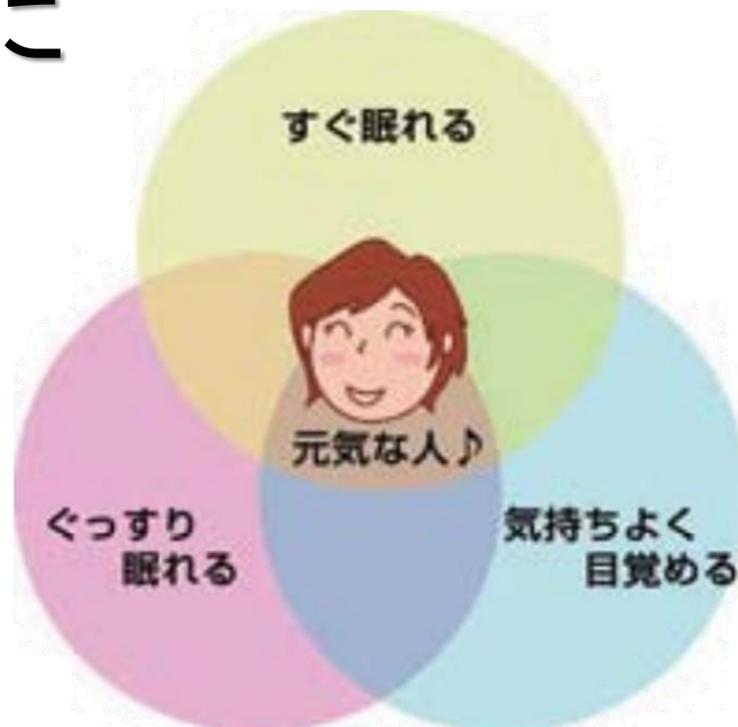
- 「エピソード記憶(いつ・どこで・何をしたか)」の固定
- 次に記憶をスムーズに思い出せるように索引をつける働き

「寝れば寝るだけ  
よい」大谷翔平

勉強したことを忘  
れないために！

# 質の高い睡眠のために

- 規則正しい生活
- 軽い運動
- 就寝2～3時間前の入浴
- 最適な寝具と環境
  - 「枕難民」
- 就寝前の飲酒・スマホは控えて
  - ブルーライトを浴びることで、睡眠ホルモンと呼ばれる“メラトニン”の分泌が抑えられてしまう
- 起床後の朝の光



# 聖書と睡眠

## • 男の睡眠時に造られた女

- 「主なる神はそこで、人を深い眠りに落とされた。…あばら骨の一部を抜き取り…、人から抜き取ったあばら骨で女を造り上げられた。」創世記2:21,22

## • 嵐の中の爆睡されたイエス様

- 「激しい突風が起こり、舟は波をかぶって、水浸しになるほどであった。しかし、イエスは艫(とも)の方で枕をして眠っておられた。」マルコ4:37-38

## • 眠ってしまった弟子たち(ゲツセマネの園で)

- 「それから、戻って御覧になると、弟子たちは眠っていたので、ペトロに言われた。『シモン、眠っているのか。わずか一時も目を覚ましていられなかったのか。』」マルコ14:37

# 恵みとしての睡眠

- 神様は寝ずに私たちを守っておられる
  - 「見よ、イスラエルを見守る方は／まどろむことなく、眠ることもない。」詩編121:4
- 睡眠も覚醒も主が与えられる
  - 「身を横たえて眠り／わたしはまた、目覚めます。主が支えていてくださいます。」詩編3:6
- 主を畏れて良い眠りを得る
  - 「主を畏れれば命を得る。満ち足りて眠りにつき／災難に襲われることはない。」箴言19:23

# 最後の眠りと復活

## •死は終わりではなく復活までの眠り

- 「兄弟たち、既に眠りについた人たちについては、希望を持たないほかの人々のように嘆き悲しまないために、ぜひ次のことを知っておいてほしい。イエスが死んで復活されたと、わたしたちは信じています。神は同じように、イエスを信じて眠りについた人たちをも、イエスと一緒に導き出してください。」 テサロニケー4:13-14

## •キリスト御自身が証明された

- 「キリストは死者の中から復活し、眠りについた人たちの初穂となりました。」コリ15:20

身を横たえて眠り

わたしはまた、目覚めます。

主が支えていてくださいます。

いかに多くの民に包囲されても

決して恐れません。

詩編3篇6－7節