

脳の誤作動講座~睡眠と治癒力~

なぜ睡眠が重要かということをお話しさせていただきます。

睡眠というのは基本的には、誰にでも必要なことです。

人間は寝ないと死んでしまうような状態になります。

寝てる時に体が回復するということは研究で分かっています。

睡眠をきちんと取れていないと、体が回復していかないということが起こってきます。

ですので睡眠が浅かったり、短かったりすると体の中で回復力や免疫が落ちている状態になります。

なので、痛みや怪我があった状態で寝ていないと体は回復していかない。

という状況が起こります。なので、睡眠をしっかりとること。

単純に睡眠の長さではなくて、質をいかに高めるか。

ということが、体を正常な状態に持って行くうえで一番大事なことになります。

痛みがあったとして、
治療したとしてもきちんと
寝ないことで再発することが
多々あります。

なので、
僕は患者さんにも
睡眠が大事なことを
お伝えしています。？