



高橋 敏治

法政大学文学部心理学科

健全な方の睡眠について、その基礎と働きについて概説したい。日本では睡眠障害の割合が多く、約4～5人に1人と非常に多くの方が悩んでいる現状がある。

日本人の睡眠時間の時代的变化、睡眠の働き、レム睡眠とノンレム睡眠の違い、年齢による睡眠内容の変化、睡眠と記憶の問題、睡眠とうつ、睡眠とメタボリックシンドロームや身体的健康の関係について解説する。