

■ 睡眠リズム（レム睡眠とノンレム睡眠）

- 1) 脳波から約90分の周期で一晩に4～6回出現（下図）
- 2) レム睡眠は脳が目覚めに近い浅い眠りの状態（夢）
- 3) 筋肉（抗重力筋）：弛緩

