

睡眠と健康

睡眠不足の理由(高校生回答上位5位 複数回答)

「平成18年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」日本学校保健会(2008)



☆あなたの睡眠は?☆

平均睡眠時間 約()時間 今の睡眠時間に()満足している ・ 満足していない ()

- なんとなく夜ふかししてしまう。
- 宿題や勉強で寝る時間が遅くなる。
- 電話やメールをしていて寝るのが遅くなる。
- 帰宅時間が遅いので寝るのが遅くなる。
- 深夜テレビやビデオを見ていて寝るのが遅くなる。



睡眠の役割

<疲労回復>

体の疲れをとるだけでなく、脳(特に大脳)を休ませるという大切な役割があります。睡眠不足になると、眠気を生じるとともに、注意力や集中力が低下します。

<成長促進、体細胞の再生や修復>

体の成長、傷の治癒、肌の新陳代謝は、睡眠中に分泌される成長ホルモンによって促進されます。この成長ホルモンは、一生の間では思春期に、一日の間では寝入ってすぐの深い眠りのときに、一番多く分泌されます。

<免疫機能の活性化>

免疫機能を高める物質が睡眠中に増加するため、病気を治そうという自然の力(自然治癒力)が働きます。睡眠不足になると免疫力が下がるので、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。

<記憶の定着>

脳は、目覚め前の浅い眠りのときに、日中覚えたことを整理して定着させます。睡眠時間が十分でないと、せっかく覚えたことを忘れてしまうため、学習効果が上がりません。

<食欲のコントロール>

睡眠不足になると、食欲を増進させるホルモン(グレリン)が増加して食欲を抑制するホルモン(レプチン)が減少するため、食欲が増えて肥満になりやすくなります。



朝日を浴びよう!

<体内時計>

人間の体内時計はおおよそ25時間周期ですが、朝、光を浴びることによって、それを一日の周期24時間に合わせています。朝、光を浴びないと、体内時計がどんどん後ろにずれていきます。また、夜ふかしして夜に光を浴びていると、体内時計の周期が更に長くなっていきます。



<メラトニン>

眠気をもたらすホルモン(メラトニン)は、光の刺激によって減少するので、朝しっかりと光を浴びてメラトニンを減少させると自然に目覚めることができます。そして、その14~16時間後にメラトニンの分泌が始まり、眠気を感じるようになります。

逆に、夜は照明を暗くしてメラトニンの分泌を促すと自然に眠ることができますが、寝る前にテレビやパソコンなどの明るい画面を見ると分泌が抑制されるため、眠れなくなります。



<セロトニン>

朝の日の光は、心を穏やかにする神経伝達物質(セロトニン)を増加させます。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になって気分が落ち込んだり、理由もなくイライラして好ましい友人関係を保てなくなったりします。



休日の睡眠まとめ取りで睡眠不足はリセットできる?

一時的な睡眠不足は解消できますが、遅くまで寝ていると、朝、光を浴びて体内時計を整えることができないため、その日の夜に眠れなくなります。毎朝決まった時刻に起床することが大切です。



快眠のために!

- 毎朝決まった時刻に起床する。
- 朝日を浴びる。
- 日中適度な運動をする。
- 寝る前の3時間は、カフェイン類(コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶など)をとらない。
- 寝る前の1時間は、明るい画面(テレビ、パソコン・携帯電話など)を見ない。
- 寝る前に食べない。
- 寝るときは部屋を暗くする。



☆自分自身の生活の中で、改善できそうなことを考えてみよう!☆
