

今年度、保健委員会では「睡眠」をテーマに発表を行いました。発表内容を含めた、睡眠についての特集号です。この機会に、生活習慣や睡眠について、考えてみましょう。

みなさんは、毎日何時間くらい寝ていますか？

国立睡眠財団が推奨している睡眠時間は、以下の通りです。

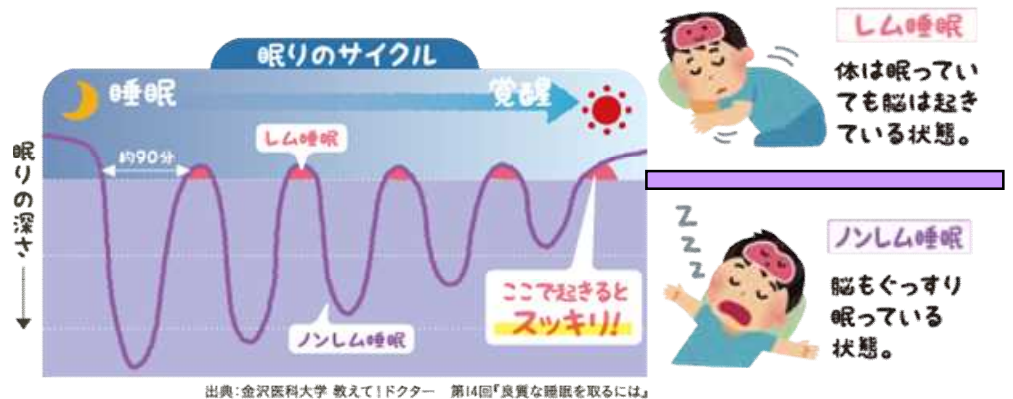
6～13才	9～11時間
14～17才	8～10時間

大人でも「7～9時間」は必要だと言われています。自分の平均睡眠時間と比べると、どうでしょうか？

さらに、日本人の平均睡眠時間は「7時間22分」で世界最下位となっており、子どもだけでなく、大人も睡眠時間が短い傾向があります（世界平均：8時間25分⇒日本人は1時間以上少ない）。

睡眠の役割

まず、睡眠周期について知っておきましょう。睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」があります。
※レム：球速眼球運動のこと



出典：金沢医科大学 教えて！ドクター 第14回「良質な睡眠を取るには」

☆ノンレム睡眠

【特徴】パソコンで言う「スリープモード」。体も脳も休んでいる。

眠りについてから最初に現れる。睡眠の約4分の3を占め、脳の活動量は低い。

☆レム睡眠

情報の整理・分類・記憶をする

【特徴】パソコンで言う「オフライン」。脳は動いているが、体は休んでいる。

睡眠の約4分の1を占め、起きていた時よりも活発に活動している領域がある。脳に伝わる感覚は断たれていて、外からの刺激をほとんど受けつけない。全身の筋肉の緊張がゆるんで、非常にリラックスした状態なので、このタイミングで起きてしまうと、いわゆる「金縛り」が起きる。

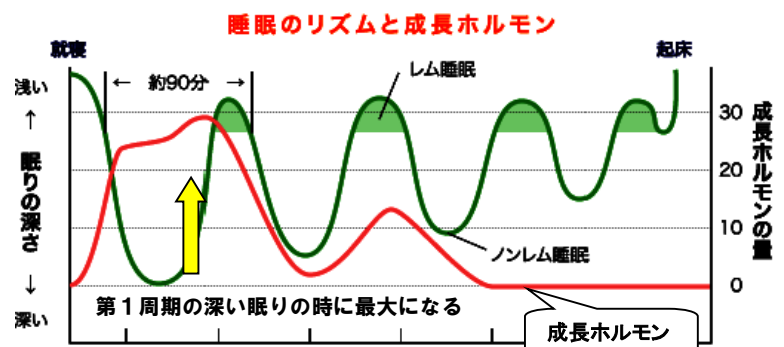
役割① 体や脳を休める 上のグラフのように、人は睡眠中、体と脳の眠りを繰り返しています。

役割② 勉強したことを整理する ノンレム睡眠の時に脳の整理整頓（いらぬ記憶を消去し、重要なことだけを覚えられるよう整える）をして、レム睡眠の時に記憶を定着しています。睡眠が短いと、周期（グラフでいう波）が減少し記憶を固定する時間が少なくなるため、勉強したはずなのに覚えていないということもあるそうです。試験で実力を出すためには、きちんと眠ることも大切です。

役割③ からだを成長させる

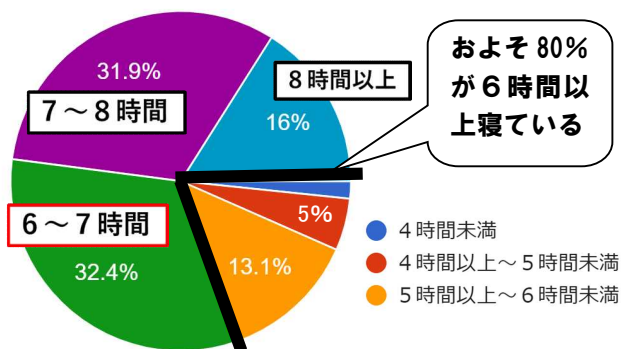
眠り始めて約3時間後、1番深い眠りの時に最大になる成長ホルモンは、骨や筋肉の成長だけでなく、体の機能を回復させたり、病気にならないよう体の免疫を高める役割もあります。

睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌も少なくなるので、特に身長を伸ばしたい人は、たくさん寝るとよいでしょう。



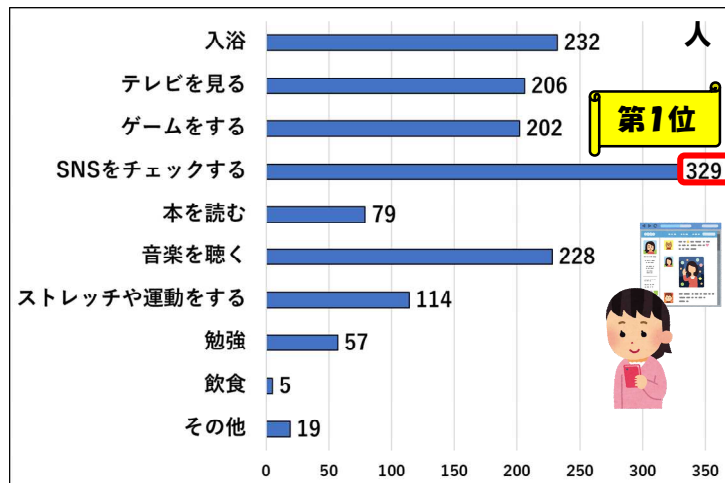
アンケート結果より

①平日の平均睡眠時間（陽南中生）



最も多かったのが6～7時間（32.4%）でした。しかしながら、4時間未満と回答した人も10人（1.7%）います。成長期であるみなさんは、体の発育や学習の記憶を定着させるために、少なくとも6時間は寝るとよいでしょう。

②寝る前の過ごし方（陽南中生）



「SNSをチェックする」が最も多く、なんと2人に1人があてはまる結果となりました。実はこれが、睡眠に大きく影響しています。それが睡眠の大敵！ブルーライトです。（詳しくは、下の②をチェック！）

体内時計と眠りホルモン

人間は、一定の時間になると眠くなる「体内時計」があり、眠りたいという欲求「睡眠圧」がかかることで、よりよい睡眠へと導き、眠りの質を上げることができます。

セロトニン（幸せホルモン）：睡眠や食欲に影響を与え、イライラを押さえて心身の安定を図る→これが夜になると**メラトニン**（眠りのホルモン）に変わる

メラトニンは体内でつくることができない→食べ物から摂取する



卵、肉、乳製品、バナナ、大豆などに含まれるトリプトファンから作られる→朝食は大切！

一般的な時間に眠れない人は、体内時計が後退した「睡眠相後退型」の可能性があります。体内時計と、実活動時間のズレが大きくなるほど、うつ病などの精神疾患にかかるリスクが増大します。

寝る前・寝るときの生活ポイント

①寝る60分前までに入浴し、体温を下げる

体温には深部体温（脳の体温：日中高く、夜低い）と、皮膚体温（手足の温度：日中低く、夜高い）の2種類があり、これらの差が縮まると眠くなります。ここで有効なのが「入浴」です。

寝る直前の入浴は体温を上げ、眠気を後退させてしまうので、1時間前くらいに入るのが効果的です。深部体温は「上がった分だけ下がろうとする」性質があるので、入浴で深部体温を意図的に上げれば、入眠時に必要な深部体温の下降が大きくなり、熟睡につながります。

②寝る前に電子機器類の光（ブルーライト）を浴びない

ブルーライトはテレビ・スマートフォン・ゲーム機などの液晶画面から多く放出される強い光です。この光を寝る前に浴びると、「眠れ」と指令を出す、**メラトニン**というホルモンの分泌を妨げてしまい、なかなか眠れなかったり、眠りが浅くなったりします。

メラトニンを分泌させるためには、ブルーライトをシャットアウトしてから、1時間は必要です。寝る前には、電子機器の使用はやめて、眠りやすい環境作りを心がけましょう。

③平日も休日も、同じ時間に寝て起きる

平日の睡眠不足を解消しようと、休日に寝だめ（平日より2時間以上寝る）をしたり、夜更かしをして遅く起きたりしていませんか？人は**起きた時間で、眠くなる時間が決まる**性質があるため、遅い起床は睡眠リズムをくるわせです。毎日同じ時間に寝起きするのが理想です。

他に④寝る1時間前から**脳をリラックス**させる、⑤**部屋を暗く**して静かに過ごす（メラトニンは暗いところで多く分泌される）、⑥**夕食は寝る3時間前までに済ませる**（消化に時間がかかる）等もポイント！