



令和3年12月23日

島本町立第一中学校

保健室

早いもので、今年も残すところ、あとわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症は、新たな変異ウイルスの流行状況が懸念されています。引き続き、健康観察・手洗い・マスク着用・換気など感染症対策に取り組み、自分や周りの人の“こころやからだの健康”を大切に、過ごしていきましょう。



睡眠と健康

～こころとからだのベストパフォーマンス～

自分のからだの中に“時計”があるって知っていますか？

地球が24時間ごとに1回転(地球の自転)することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、地球が太陽の周りを1年かけて回る(地球の公転)ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生しています。こうした1日のリズムや季節の変化により良く対応するため、人も含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

人の体内時計の周期は、通常24時間より長めに設定されていて、起床後、日を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。人の体内時計には、“日中は活動して、夜は眠る”といった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、身体の様々な働き(睡眠リズムやホルモン分泌、体温調節など)が大体決まった時刻にプログラミングされています。

そのため、睡眠を大切にすることは、**こころやからだをベストな状態にして、自分の力を最大限に発揮することにつながる**のです。11月から、『子どもコーディネーター通信』では、“睡眠”などの生活習慣に関する資料をクイズ形式で、毎週月曜日に発行しています。保健給食委員会と連携し、毎週各教室でクイズの出題と解説をしています。もう一度、自身の睡眠について考えてみましょう。

◆睡眠とは？

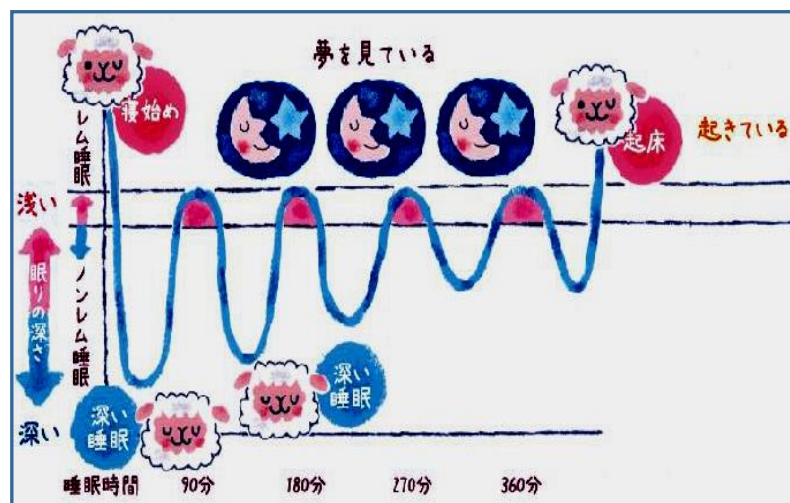
睡眠時は、レム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)が交互に繰り返されています。

【レム睡眠】

体は完全に力が抜け、休んでいる状態で、脳の一部は活動を続けている。この時に、夢を見る。主に、記憶の定着やストレスの緩和の役割がある。

【ノンレム睡眠】

体も脳も休んでいる状態で、自律神経の副交感神経が優位になっており、心身ともにリラックスしている。成長ホルモンなどが分泌され、身体を修復する。



◆睡眠不足が健康に与える影響とは？



【集中力・判断力・記憶力の低下】

睡眠不足は、精神機能の低下を引き起こし、脳が十分にはたらくことができず、**集中力や判断力、記憶力の低下**につながってしまうのです。集中力や判断力の低下は、思わぬミスを招いてしまう可能性があるため注意が必要です。他にも、**意欲の低下**が見られることもあります。

【ストレスの増大】

睡眠不足は、**ストレスを増大**させる可能性もあります。ストレスをためることは、心にも体にも大きな負担になってしまいます。ストレスというと精神的な影響が思い浮かぶかもしれませんが、ストレスを受けると「コルチゾール」というホルモンが分泌され、**免疫系、中枢神経系、代謝系など体のさまざまなところに影響**を及ぼします。また、コルチゾールは長期にわたって分泌され過ぎると脳の一部を萎縮させることが分かっています。

【免疫力の低下】

睡眠中は、免疫細胞の活発な活動や、傷付いた細胞を修復する成長ホルモンの分泌がみられます。睡眠不足は、自律神経のバランスを乱し、**免疫機能を担う白血球のはたらきを低下**させる要因になってしまいます。

【食欲への影響】

睡眠不足は、体重にも影響すると考えられています。睡眠不足の状態では、食欲を抑えるホルモン「レプチン」の分泌が減少し、反対に**食欲を高めるホルモン「グレリン」の分泌が増える**ことが分かっています。自分でも気付かないうちに、食行動に影響を受けている可能性があります。

【生活習慣病との関係】

慢性的な睡眠不足は、糖尿病や心筋梗塞、狭心症などの**さまざまな生活習慣病を発症しやすい傾向にある**といわれています。睡眠が不足すると、さまざまなホルモン分泌や神経の機能の調節に支障を来し、**血圧や血糖値などに影響**を及ぼすと考えられています。

◆良い睡眠とは？

量 十分な睡眠時間	リズム タイミング 規則正しさ	質 安定した眠り
--------------	-----------------------	-------------

しっかり睡眠がとれているかという質問に対し、「今日は、●時間寝たから大丈夫。」と答えてしまいがちですが、良い睡眠は、寝た時間(量)だけではなく、規則正しいリズムで、安定した眠りにつけることが重要です。

◆良い睡眠をとるためにできること

- * 規則正しい生活習慣で、体内時計のリズムを保つ。
自分が必要な睡眠時間(8~10時間)をしっかり確保する。
体内時間が夜型化してしまうため、仮眠や昼寝をしすぎない。
平日と土日で、起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないようにする。
- * 起床後に、日の光を浴び、朝食をしっかりとって、体内時計のリズムを整える。
- * 夕方までの時間に、適度な運動を習慣づける。
- * 遅い時間の食事は、肥満や体内時計リズムの夜型化の原因になるため、控える。
- * 夕食後は、覚醒作用のあるカフェイン(コーヒー・紅茶・緑茶・エナジードリンクなど)の摂取を控える。
- * お風呂は、少しぬるめのお湯(40℃程度)にしっかりとつかる。
- * デジタル機器のブルーライトは、体内時計リズムを夜型化するため、就寝前の利用は控える。

