

# ほけんだより9月

氷上西高校  
保健室

2学期がスタートしました。夏休み中、昼夜逆転の生活を送っていたという人も多いと思います。保健室でも「朝起きられない」「夜眠れない」「授業中寝てしまう」など睡眠に関する相談が多いです。そんな皆さんに向けて、今回は“睡眠特集”!!!これを見て今一度睡眠について考えましょう。

なぜ睡眠は必要なのかな?

睡眠が必要な理由

- その① 体の成長を促したり、全身の細胞を整えるため
- その② 血管の修復する
- その③ 脳の神経細胞を修復、成長させ、認知症の原因物質や様々な老廃物を排出する
- その④ 記憶を整理して、定着させる
- その⑤ 感情を整理する

睡眠不足だと...

- ① 背が伸びにくい、太りやすい(睡眠時間 6 時間未満の人は 8 時間の人に比べて 3.3 倍太りやすい)
  - ② 血管がボロボロになる
  - ③ 認知症になりやすい(「若年性アルツハイマー病」という若者がなる認知症もあります)
  - ④ 成績が下がる、運動しても上達しにくい
  - ⑤ イライラするなど感情が乱れやすくなる、うつになりやすくなる
- (睡眠時間が 5 時間未満だとうつ病などの精神的問題が 3 倍起こりやすい)

睡眠が大切なのは分かるけど...

「何時間寝ても眠たい」「中々眠れない」「夜中に目が覚める」

という悩みの解決法を知りたい

## 解決法①「光を味方につける」

(具体的には・・・)

朝は起きたらすぐ太陽の光を浴び、夜は暗くなったら明るすぎない部屋で携帯やゲームをせずに過ごす

そもそも、「人はなぜ自然に眠くなり、自然に目が覚める」と思いますか？

起き続けようと思っても眠くなるし、寝続けようと思ってもいつかは目が覚めます。睡眠って不思議ですね。実はそれには「体内時計」が関係しています。

脳を含めて全身の細胞にある体内時計・・・その時計はおよそ 24 時間で調整されています。

この体内時計に従って、眠くなり、勝手に目が覚めます。

人間は体内時計を目を通じて入ってきた光によって調整しています。

つまり夜になって外が暗くなっても、目に明るい光が入っている状況だと、脳が「昼だ」と認識して眠くなりません。この光は蛍光灯、携帯電話やゲーム機のブルーライトから出ています。

裏面へつづく...

## 解決法② 「カフェインを避ける」

カフェインはコーヒー、緑茶、紅茶、ウーロン茶などのお茶系、ココアやチョコレート類、コーラなどの一部の清涼飲料水に含まれる、一番身近な目を覚ます物質のひとつ。

摂取した後 3~7 時間たっても体の中に半分が残っており、目を覚ます効果が長く続きます。

## 解決法③ 「体温調整を上手にする」

人は体温が下がるときに眠くなります。(雪山で遭難した人が眠くなるのはこのためです。)

これを普段の生活に取り入れるには「入浴」がおすすめです。

入浴後は体温が上がり、そこから徐々に体温が下がります。この時に眠るとスムーズに眠りにつくことができます。シャワーだけだと体温がしっかり上がらないので湯船につかることをオススメします。

### 目睡眠に関する噂、ウソ? ホント?

今インターネットなどに睡眠に関するたくさんの情報が出回っていますが、それは本当に正しい情報ですか? 正確さ思い出しましょう。

#### その① 「睡眠のゴールデンタイムの夜 10 時~2 時に寝ないと、成長ホルモンが出ない」

これは間違いです。

正しくは成長ホルモンは「夜の 10 時から 2 時の間に出る」ではなく、「睡眠の最初の熟睡時に出る」です。

つまり前の日徹夜して、昼に寝たときは昼間に成長ホルモンがでます。

なので、ある程度の時間ちゃんと熟睡できていれば、22 時に眠っていなくても成長ホルモンは出ます。

#### その② 「6 時間睡眠が一番良い」

これは間違いです。

正しくは「7~9 時間睡眠が良いがベストの睡眠時間は人それぞれ。ただし 5 時間よりは長く寝ること」です。

今の睡眠時間が十分かどうか判断する方法は「退屈な授業中に居眠りしてしまうかどうか」です。

もし夜に十分眠れていたらどんなに退屈でも昼間に眠ることは難しいです。何時間寝たら自分の体調が良いか知っておくことは大切です。ただ 5 時間より短くなると死亡率が跳ね上がるので 5 時間を下回ってはいけません。

#### その③ 「眠れなくてもベッドの上で横になって目をつぶっているだけで体は休まる」

これは間違いです。

正しくは「眠くならないうちにベッドに行かない」です。

眠くないのにも関わらずベッドにいたり、ベッドの上で睡眠以外の行動(例えばゲーム、携帯を触る、おやつを食べるなど)をしていると「ベッド=眠らずに起きているところ」と体が覚えてしまい「ベッドに入ると眠くなくなってしまう」という事態になることがあります。このため眠くもないのにベッドに行くことは基本的におすすめできません。もし眠れないけど横になりたいのであれば、ソファなどベッド以外のところで横になって、眠れそうになったらベッドに行きましょう。



1日 8 時間睡眠だとすると、1 週間で 56 時間、1 か月で 240 時間、1 年で 2920 時間... と 1 年 (365 日) のうち約 120 日は眠っていることになり、それだけ睡眠は 1 日と体のメンテナンスに大切な時間です。しっかり休んで、日々の生活を充実させましょう 😊