

睡眠のはたらき

～睡眠は脳と身体を守ります～



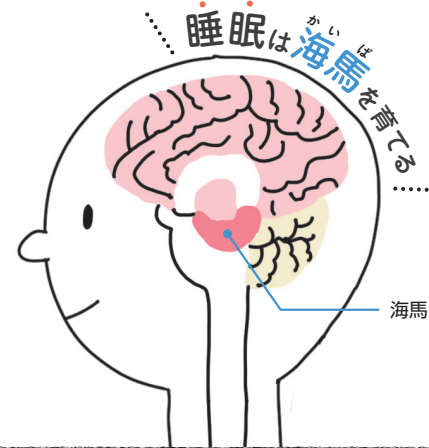
脳の疲労を回復させる

脳は、身体の健康を保つ「生命維持体」と言われています。寝不足などが続くと、この生命維持体である脳が疲労し、健康を損ないます。頭痛や腹痛、吐き気などの症状が現れます。脳が疲労すると、認知力（記憶力・判断力・注意力）が低下します。認知力の低下は、学習力の低下だけでなく、体育や部活動のケガ、登下校の事故、人間関係でのトラブル、などさまざまなことを招いてしまいます。自分では気が付かないうちに「なんかしんどい」「やる気が出ない」というように、気持ちにも影響を与えてしまいます。そのためには、睡眠が大切です。

脳を育てる

睡眠は、脳内の海馬を育てる役割があります。海馬は、記憶や学習に働く神経細胞で、脳内で唯一細胞分裂する（増える）細胞です。細胞分裂のためには睡眠が欠かせません。

平均睡眠時間5～6時間の子どもに比べ、8～9時間の子どもは海馬が1割程度大きい！



出典：「みんないっく」ハンドブック中学校

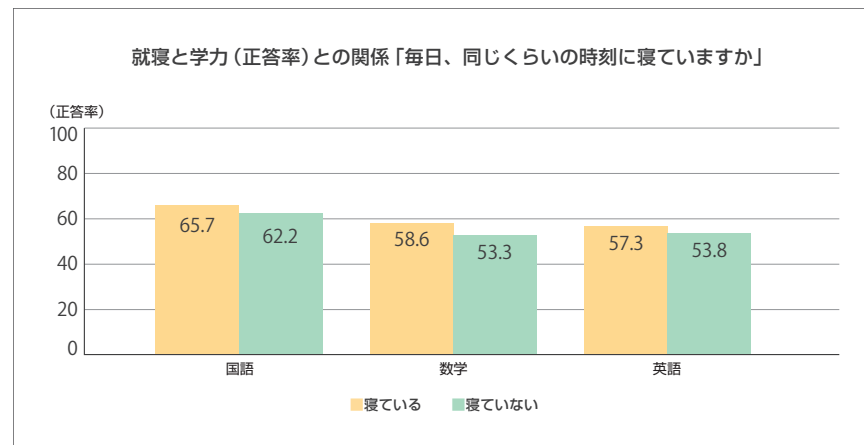
睡眠は脳の休養

最近の調査により、不規則な生活等のため睡眠が不足すれば、脳が疲労し、さまざまな問題が起きることがわかってきました。

学力面への問題

記憶力、判断力、集中力が低下する。学習意欲が低下する。

➔ 睡眠は覚えた知識を定着させます

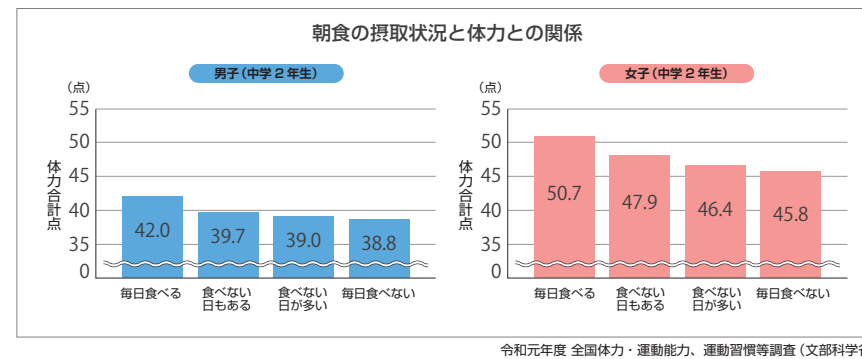


令和元・3年度全国学力学習状況調査（文部科学省）＜中学校＞

身体面への問題

起きようとするが起きられない、朝食が食べられない。免疫力が下がり病気になりやすい。頭痛、腹痛、肥満、肌荒れ、糖尿病になりやすくなる。

➔ 睡眠不足は体力の低下につながります



令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（文部科学省）

情緒面（こころ）の問題

無気力・無関心、好きだったことがどうでもよくなり、自己中心的になる。

出典：「みんないっく」ハンドブック中学校

スムーズに寝るには…

1 寝る前にスマホ・パソコン・テレビを見ない

寝る前に、スマホやパソコン、テレビの画面を見ると脳を刺激し、目がさえます。スマホやパソコン、テレビからは多くのブルーライトが出ています。ブルーライトは目に見える光の中で一番エネルギーが強く、体に対して影響をあたえます。

■眠りを邪魔する

ブルーライトは、他の色に比べて「眠たくなる物質」を減らす力が強いので、特に注意が必要です。眠る直前までスマホやパソコン、テレビの画面を見ている人は、ブルーライトの影響で、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。



■目への影響

ブルーライトは目の角膜や水晶体を素通りして、網膜に直接届きダメージを与えます。また、ブルーライトを見ると無意識のうちに目を酷使して、いわゆる疲れ目と呼ばれる眼精疲労や、目の痛みを起しやすくなります。



2 適度な運動

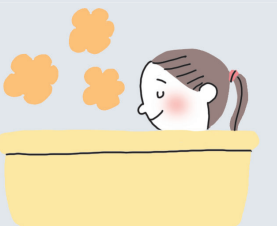
「眠気」と「疲れ」は比例します。「眠気ホルモン」は「疲れた」と感じることで出てきやすくなります。昼間の活動をしっかりとすることが大切です。

3 リラックス

寝るためにはリラックスし、脳が「安心」を感じる事が大切です。悩みがある人は一人では悩まずに、周りの人に相談して、少しでも「安心」を感じてください。

4 ぬるめの湯で入浴

入浴は、ぬるめと感じる湯温（40℃程度）で適度な時間、ゆったりとするとよいでしょう。



5 寝る直前の食事は避ける

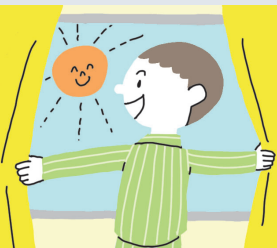
寝る前の食事は、睡眠を妨げる原因ともなります。一定の時間に食事をとることで、「体内時計」が安定した睡眠を促します。

6 寝る前はカフェインをとらない

寝る前3～4時間以内のカフェイン摂取は、眠りにくしたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。

7 朝日を浴びること

朝日を浴びると体内時計が「活動」モードに切り替わります。そして朝日を浴びてから14～15時間後に眠気ホルモンが出るようになります。



8 食事のタイミング

「食事」と「体内時計」は密接な関係にあります。食事の時間がバラバラだと体内時計が乱れる原因になります。塾などで帰宅が遅くなる時も、同じ時刻に食事をするように心がけることが大切です。

出典：「みんないっく」ハンドブック中学校