



「みんないく」のすすめ

いろいろな不調は、生活リズムの乱れが原因かもしれません。その乱れを改善するためには、規則正しい睡眠が重要です。「みんないく（睡眠教育）」に取り組んだ家庭や学校から、次のようなうれしい成果が報告されています。

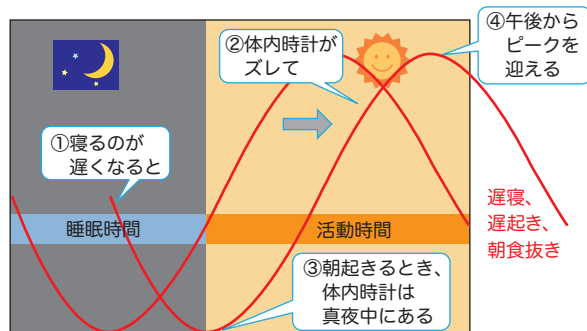


かんしゅう 監修
み いけ てる ひさ
三池 輝久
熊本大学名誉教授



さかい し きょういく い いん かい
堺市教育委員会

ヒトは、地球上に誕生してから長い年月をかけて、「暗くなったら眠り、明るくなったら起きて活動する」という日常生活を通して適切な体内時計を獲得し、社会を築いてきました。しかし、夜更かしや睡眠不足などが長期間続くと、体内時計と社会生活リズムにずれが生じ、慢性的な時差ボケ状態となり、身体や心に変調をきたします。



実際の生活時間と体内時計がずれる

睡眠は脳と体を守ります

眠りは生命維持機能を保持します

睡眠が乱れ、体内時計のずれが慢性化すると、糖代謝の異常をきたし、疲れやすく、すべてのことが面倒になります。また、自律神経機能が低下し、頭痛や立ちくらみ、気分不良などの症状があらわれます。ホルモン分泌時間が大幅にずれることにより、朝起きられず、活動時間がずれ、不登校やうつ状態になってしまうこともあります。



眠りは脳の働きを保持します

睡眠は、脳を創り・育て・機能を守ります。老廃物を処理し、神経細胞のメンテナンスをして覚醒時の認知機能を高めるのです。特に、記憶や学習に働く神経細胞である「海馬」は、睡眠中に細胞分裂して育ちますが、睡眠時間が少ないと、海馬のサイズが10%も小さくなると報告されています。



睡眠と食事が生活リズムを維持します

良い眠りの3要素 ※3要素が1つでも欠けるときは、危険信号。生活を見直しましょう。

- ① 睡眠時間帯(タイミング)… 夜7時から朝7時までの間に眠りましょう。(朝7時半以降の起床は遅すぎです)
- ② 睡眠時間(量) ……途中で目覚めたりすることなく、ぐっすりと深く眠れるよう、本人にとって必要な睡眠時間を確保しましょう。
 幼児=10時間、低学年=9~10時間、
 高学年=9時間、中学生=8時間以上が目安
 (昼寝をするなら昼3時までに5~10分程度)
 休日だけ寝だめをしても効果はありません。
- ③ リズム(質) ……寝る時間、起きる時間、食事の時間を毎日(休日も)ほぼ同じ時刻にしましょう。休日の朝寝坊は、日頃の睡眠不足のあらわれです。

食事は毎日規則的に

食事は体内時計に大きな影響を与えます。食事を毎日決まった時間にとることで体内時計が調整されます。



夜更かしなどで、明るい光(特にスマートフォンやPC、テレビゲーム等のブルーライト)を浴び続けるとメラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が減少します。メラトニンは入眠を促すだけでなく、ガン抑制、ストレス緩和、抗酸化作用があり老化を防ぐなどの働きがあります。