

寒さも和らぎ日差しが暖かく感じられる季節になってきました。新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年間を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？ 来週は、スポーツデイがあります。ケガ等に気を付けて、今年度最後のスポーツデイを楽しんでください。



【 睡眠特集 ー春休みは睡眠を整えるチャンスですー 】



1月の全校集会において、保健委員会から「生活習慣病予防について」の発表がありました。その中で「南中生は、睡眠不足傾向にある」と報告されました。日本の中高生は、世界的にみて、もっとも夜更かしをしていると言われます。また、原因ははっきりしていませんが、ホルモンの関係で、思春期から青年期にかけては生涯で最も夜型になる時期であるとの報告もあります。睡眠時間を確保することが難しいことが多々あるかと思いますが、心も体も元気に過ごすために「質の良い睡眠」は欠かせません。「質の良い睡眠」で学習効率も部活動のパフォーマンスもアップ！

①

寝ている間に体の中で起きていることは？



答えは1つとは限りません

- ① 脳や体の疲労回復
- ② 血糖値やホルモンバランスの調整
- ③ 免疫システムの強化

答



- ① 脳や体の疲労回復
- ② 血糖値やホルモンバランスの調整
- ③ 免疫システムの強化

眠っている間も、脳は活動していて、重要な役割を果たしています。体の疲れをとったり、情報や記憶を整理したり、血糖値やホルモンバランスを整えたり、病気に対する抵抗力をつけたりしています。

答えの①②③以外にも、人が眠っているとき、脳はさまざまな働きをしています。たとえば、学習した内容を整理したり、保存したりして、後で思い出せるようにします。つまり、十分に睡眠をとると、脳がよく働くようになり、判断力も向上します。また、ストレスや不安が減ったり、気持ちが落ち着いたりする効果もあります。このように、睡眠は心と体の健康と深くつながっているのです。

- ・脳や体の疲れをとる
- ・血糖値やホルモンバランスの調整
- ・免疫システムの強化
- ・記憶の整理と定着
- ・判断力の向上
- ・気持ちを落ち着かせる



②

睡眠不足になると、どうなる？



答えは1つとは限りません

- ① 体の抵抗力(免疫機能)が落ちる
- ② イライラしたり、心が不安定になったりする
- ③ 肺活量が増える

答

- ① 体の抵抗力(免疫機能)が落ちる
- ② イライラしたり、心が不安定になったりする

睡眠不足になると、体の抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなったり、心が不安定になったりします。また、コミュニケーション力や理解能力が低下し、イライラしやすくなるのが分かっています。

睡眠不足でイライラすることは、科学的にも証明されています。実際に、感情を調節する脳内の神経物質や神経回路の働きが悪くなり、他人を思いやる能力が減るからです。また、ストレスホルモンが増加し、感情のコントロールも難しくなります。

逆に、睡眠が十分にとれている状態で、人助けをすると、脳の中で喜びや心地良さを感じる部分が活発に活動することも報告されています。



③

1日1時間、睡眠が不足したとき、取り戻すのに、どれくらいかかる？



次の3つから1つ選びましょう

①

1日

②

2日

③

4日

答

③ 4日



1日1時間、睡眠が不足すると、もとの状態に戻すには4日もかかります。そのため「週末にゆっくり寝れば大丈夫」という考えは、危険です。回復に、4日×5日=20日もかかってしまうからです。

必要な睡眠時間は、人によって違います。まずは、自分に最適な睡眠時間を知りましょう。やりかたは簡単です。4日間続けて、目覚まし時計をかけずに寝るだけでOK。



もし睡眠不足なら、1日目の夜はいつもよりも長く眠るでしょう。2日目、3日目と睡眠時間がだんだん短くなり、4日目にはある一定の時間以上は眠れなくなります。それが、あなたにとっての必要な睡眠時間です。

④

次の3つの中で、睡眠時間が一番少ないのは？

次の3つから1つ選びましょう

①



ライオン

②



人間

③



シマウマ

答

③ シマウマ



大型の草食動物は、睡眠時間が短い傾向があります。シマウマは、植物を大量に食べる時間が必要であり、ライオンなどの敵（肉食動物）に襲われる危険もあるため、1日の睡眠時間は1～2時間です。

動物の睡眠時間は、種によって違います。ライオンは14時間～16時間、人間は約8時間、大型の草食動物は2時間～4時間です。



不思議な眠り方をする動物もあります。たとえば、南極のヒゲペンギンは約4秒の超短時間睡眠を1万回繰り返し、1日に11時間眠っています。また、ソウアザラシは、海中にいるときは1～2時間ほどしか眠りませんが、陸に上がったときは10時間も眠ります。

⑤

夢は毎日見ている？



次の3つから1つ選びましょう

①

毎日見ている

②

1日おきに見ている

③

毎日見ると見ない人がいる

答

① 毎日見ている



研究者によると、眠っているとき（レム睡眠のとき）、私たちは夢を見ているそうです。ただし、「レム睡眠」にはそれを忘れてしまう働きもあるため、いつも夢を覚えているわけではありません。

睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があります。私たちは眠ると、「ノンレム睡眠」に入り、その後「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を繰り返します。どちらも大切な働きがあります。



「レム睡眠」の間は、眼球が素早く動いていること、はっきりした夢を見ることが知られています。「レム睡眠」は朝方に増えるため、起きたときに夢の内容を覚えていることが多いとされます。

⑥

質の良い睡眠とは？



答えは1つとは限りません

①

寝つきが良い

②

朝までぐっすり眠れる

③

起きたい時間にすっきり起きられる

答



①

寝つきが良い

②

朝までぐっすり眠れる

③

起きたい時間にすっきり起きられる

質の良い睡眠では、ノンレム睡眠とレム睡眠が交互に安定して訪れます。この睡眠サイクルは、継続することが大切です。屋間に眠くなったら睡眠不足のサイン。夜、十分に眠る時間を確保しましょう。

人は、本来、昼間は起き続けていられる生き物です。夜、十分に眠れていれば、昼間は眠くならないはず。もし、十分に睡眠をとっているのに昼間に眠くなるなら、何らかの理由で十分に睡眠をとれていないのかもしれない。



まずは、自分の睡眠時間やパターンを見直しましょう。もし、昼間に耐えられないほどの眠気を感じる場合は、睡眠外来を受診し、専門家に相談しましょう。