

じりつかつどうぶ 自立活動部だより



第3号

令和5年6月7日

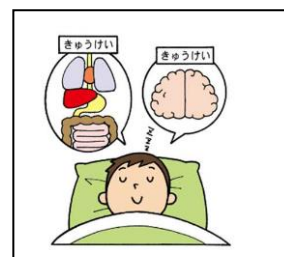
すいみん 睡眠について

高校生のみなさんは、睡眠は十分にとれていますか？「睡眠時間が短かった」「（寝たのに）寝た気がしない」「寝ても疲れがとれない」などの声をよく聞くことがあります。そこで、今回は、「睡眠の役割」「良い睡眠をとるにはどうすればいいか？」ということをお伝えします。

睡眠の役目 ① 「^{のう}脳と^{からだ}身体に^{きゅうそく}休息を^{あた}与える」

睡眠の役割で、欠かせないのが「休息」です。血圧や脈拍も下がり、筋肉は緊張から解放され、エネルギーは最低限しか使われず、体温も低くなります。

この完全な休息状態によって、疲労が回復するのです。



睡眠の役目 ② 「^{きおく}記憶の^{せいり}整理と^{ていちゃく}定着」 ^へストレスを^{くわ}減らす^{こうか}効果も



2つ目に「記憶の整理と定着」があります。そのため睡眠時間を削って覚えようとしても、中々覚えることはできません。運動も記憶のひとつです。水泳や自転車の乗り方など一度覚えると忘れない記憶を「手続き記憶」といい、ノンレム睡眠にはこの「手続き記憶」を固定する働きがあります。

また、寝ている間はストレスに反応するホルモン「コルチゾール」が減少するので、嫌なことは記憶されにくくなります。それで、眠る前はゆううつな気分だったのに、一晩ぐっすり眠ったらスッキリしていた…ということがあるのです。

睡眠の役目 ③ 「^{ちょうせい}ホルモンバランスの^{てんせい}調整」

「成長ホルモン」は入眠直後の深いノンレム睡眠時に多く分泌され、子どもでは成長を促し、大人では細胞の修復や代謝を促します。「寝る子は育つ」とか「寝不足は美容に悪い」とかいわれますが、その言葉はホルモンの働きの観点からも正しいのです。

また、睡眠不足が続くと、肥満を招きやすくなることがわかっています。食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増加し、満腹を感じさせる「レプチン」が減少するのです。睡眠を見直すことで、太りやすい体質が変わることもあります。



睡眠の役目 ④ 「^{めんえきりょく}免疫力を^あげ、^{びょうき}病気を^{ふせ}防ぐ」



ウイルスなどの病原体から体を守る仕組みである「免疫」も、睡眠によって増強されます。睡眠を促すホルモン「メラトニン」は、病原体と戦う細胞「Tリンパ球」をたくさん作らせ、感染症を治療に向かわせます。

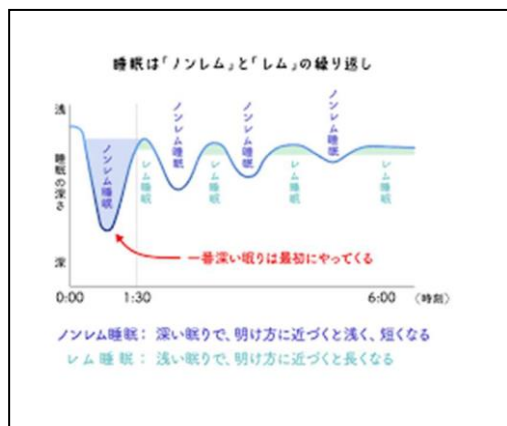
また、私たちの体は日々発生しているがん細胞を、「免疫力」によって撃退しています。睡眠は、がんの発症リスクを左右するとも考えられているのです。

裏面へつづきます

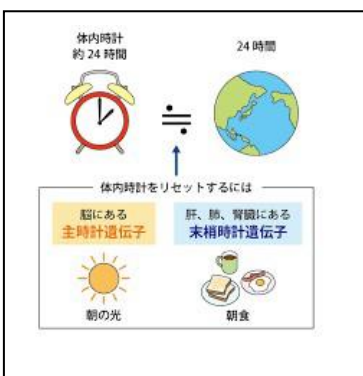
睡眠のメカニズム 「レム睡眠とノンレム睡眠」

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。眠り始めの約90分は「ノンレム睡眠」で、これは脳を休める深い睡眠状態です。

次に現れるのは「レム睡眠」で、脳波や眼球運動が昼間目覚めているときと同じような状態を呈します。「レム」は、「目が速く動く（rapid eye movement）」の頭文字（かしらもじ）です。1周期は約90分で、一晩に4・5回、レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しています。



睡眠のメカニズム 「体内時計」



睡眠をコントロールする仕組みのひとつが「体内時計」です。

体内時計は、睡眠・体温・血圧など変動する体のリズムを整える役割をしており、おかげで体は自然と、日中は活動モードに、夜は休息モードに切り替わります。

夜になると眠くなるのは、「メラトニン」というホルモンの働きによるものです。朝の光を浴びてから約15時間経過すると、脳からの指示でメラトニンが分泌され始め、眠気を感じるようになるのです。

1日は24時間ですが人の体内時計はもう少し長く、何もしないとズレが生じてきます。それをリセットしてくれるのが、「朝の光」です。

規則的な食事、昼間の活動、夜の暗さなども体内時計をリセットし、生活リズムを整えるために大切な役割を担っています。昼間はしっかりと脳と体を動かし、夜はできるだけ決まった時間に就寝する、生活にリズムをつくるのが大切なのです。

「よく眠るための工夫」

睡眠ホルモン「メラトニン」は、光の影響を強く受けるホルモンです。夜間の強い光やスマホ・パソコンのブルーライトで、分泌が抑制されてしまうことがわかっています。

特に就寝前のスマホは、入眠の妨げとなるばかりか、睡眠の質も低下させてしまいます。

夕食は寝るときに胃に食べ物が残っていないように、就寝3時間前までに済ませることが理想的です。難しい場合は消化に時間のかかる脂肪分の多い食事は避け、1時間前までには済ませましょう。

また、夕方以降は覚醒作用があるカフェインを含んだものを避け、ノンカフェインの麦茶やハーブティーに変えましょう。チョコレート・ココア・栄養ドリンクの一部にもカフェインが含まれているので注意してください。



睡眠は、次の日の眠気に関わるだけでなく、「体の休息」「脳の記憶（学習）」「ストレスを減らす」「成長ホルモンの調整」「病気（免疫）を防ぐ」など、さまざまなことに影響するんですね。ゲームやSNS、テレビなどで睡眠時間をけずってしまうと大変だということが分かりました。「十分な睡眠」「質の良い睡眠」がとれるように工夫してみてください。また、自分では難しい場合は、先生へ相談してください。