

保健だより



平成 25年 9月24日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

夕暮れが早くなりました。朝晩の冷え込みもあり、寒くなったり、暑くなったり気候の変化が激しく、風邪をひく人が増えています。保健室では睡眠不足が原因で、そういった環境の変化に適応できず体調をくずす生徒の来室が多くなっています。睡眠の大切さについて特集してみました。皆さんの体調管理の参考にしてください。

睡眠のすごい働き・眠っている間こそ体は働いている！

～ 睡眠はいわば「健康な体を維持し、またつくりだす再生工場」です。～



働き1 骨や筋肉を育てる

睡眠中に、成長ホルモンがたくさん分泌されています（赤ちゃんから老人まで）。成長ホルモンは、骨や筋肉などの成長を促進させる作用、代謝を高めて脂肪細胞を燃焼しやすくする作用、細胞の修復や再生を促す作用があります。睡眠不足をすると、この働きが悪くなり、傷が治りにくくなったり、肌が荒れ、風邪が治りにくくなります。



働き2 免疫力を上げる

睡眠時に骨髄では白血球、赤血球、リンパ球などが生産され、病気や病原体への抵抗力や免疫力を高める作用があります。風邪からガンまで幅広く病気を退治し、病気になりにくくしてくれます。



働き3 脳と精神をメンテナンスする

日中に酷使した脳を休ませます。脳は体より10倍もエネルギーを使っていて、脳の睡眠は体の睡眠の5倍も必要と言われています。カテコールアミン（ドーパミン、ノルアドレナリン、アドレナリンという三つの神経伝達物質の総称）を生産し、集中力を高めます。さらに問題解決能力もアップします。この物質は日中にだんだん消費され、午後になるにつれて脳が疲れ、集中力が悪くなります。またここをリラックスさせストレスを解消し、精神を安定させる作用もあります。



働き4 記憶の定着・学習効果の効率がよくなる

睡眠中に学習したことを整理し、しっかり定着させ長期記憶します。特に、浅い眠りであるレム睡眠時に脳では多くの情報の整理が行われています。



よい睡眠のために

- ・ 寝るまえに、カフェインが多く含まれているコーヒーや紅茶、緑茶などを飲まないようにしましょう。
- ・ 夜に、コンビニエンスストアなどで明るい光（2500ルクス以上ある）を浴びたり、携帯電話やテレビ、パソコンなどの画面の光を見ると、脳が覚醒し、眠りにつきにくくなります。
- ・ 牛乳のカルシウムには脳神経の興奮をおさえ、イライラを解消する働きがあります。また牛乳に含まれるトリプトファンというアミノ酸は「メラトニン」になり、「メラトニン」は脳に働いて眠りを誘い出しますので、お腹がすいて眠れないときや何か飲みたいときはオススメです。
- ・ 夕食は、就寝3～4時間前に摂るのが理想的です。食事をすると※交感神経が高くなり、消化のために胃腸の働きが活発になり、目がさえてきます。特に肉類は消化されるまでに時間がかかりますので、遅い食事を摂るときには、肉類は控え、腹七分目程度にしておきましょう。



※ 日中、忙しく動いているときに活発に働く神経のこと

- ・ 寝る前の水分の摂りすぎにも注意しましょう。夜中にトイレに起きることになって熟睡の妨げになります。



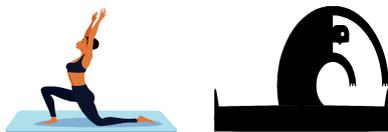
- ・ 入浴は、39℃ぐらいのぬるめのお湯につかると※副交感神経が高まり、心身ともにリラックスして自然な眠りに入ります。また布団に入り体温が少しずつ下がってくるときに眠気がでてくるといわれています。



湯の温度39～40℃

※ 夜間、休んでいるときに活発に働く神経のこと

- ・ 適度な運動やストレッチ運動は、適度な疲れとリラックス効果をもたらし、質の高い眠りに効果的です。



- ・ スムーズに眠りにつくためには、就寝の1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。脳を酷使することをやめて、室内の照明をダウンして、気持ちが落ち着く音楽を聴いたり、読書をしてゆったりくつろいでみましょう。

- ・ 毎朝同じ時間に起きて、朝6時から8時の間に太陽の光を浴びましょう。太陽の光が目に入ることで、体内時計がリセットされます。「メラトニン」は体内時計がリセットされてから、14～16時間たつと分泌されて増えてきます。朝6時に起きた場合10時～11時ごろに眠くなるという仕組みです。

