



睡眠について

★生活の夜型化と睡眠時間の短縮化★

私たちの成長、健康、活力のためには、十分な睡眠時間が必要です。しかし、実際には、勉強をしていたり、ゲームやメールをしていたり、テレビを見ていたりして夜更かしし、睡眠不足になっている人も多いのではないのでしょうか。



★睡眠と身長★

身長の伸びは、成長ホルモンの分泌量によって大きく左右されます。成長ホルモンは、起きているときよりも、寝ているときの方が多く分泌され、特に、睡眠初期の深い眠りのときに分泌量が増加します。熟睡できなかつたり、睡眠時間が短かつたりすると、成長ホルモンの分泌が悪くなり、身長の伸びに影響が出ることが考えられます。

また、身長が伸びるためには、昼間によく運動し、成長に必要な栄養素をバランスよく取ることも必要です。適度な運動、バランスのよい食生活、快眠などの基本的な生活習慣を整えましょう。



★睡眠と二次性徴★

二次性徴に関係のある性腺刺激ホルモンは、思春期の睡眠中に分泌量が増加します。思春期における性的成熟の促進のためにも、睡眠はとても重要です。

★睡眠と免疫力★

ちょっと風邪気味かな、と思ったときに、十分睡眠を取ると、それだけで回復することがあります。十分な睡眠を取ることによって、免疫力が高まり、病気にかかりにくくなったり、病気の回復が促進されたりします。逆に、睡眠不足になると、免疫力が低下し、様々な病気にかかりやすくなったり、病気が治りにくくなったりします。体調が悪いと感じたときは、十分な睡眠を取るようにしましょう。

★睡眠と学習効果★

睡眠時間を削って勉強するのと、勉強した後に熟睡するのとでは、どちらが効果的でしょうか?以前は、「睡眠は脳の休息」と考えられていましたが、最近では、睡眠に記憶を定着させる働きがあることが分かってきました。何かを記憶した後、起きていたときよりも眠っていたときの方が、記憶した内容を覚えているということです。睡眠不足では、せっかく勉強した内容を記憶として定着させることができないため、徹夜で勉強した内容は、翌日の試験で一時的には思い出せますが、次につながりません。



★夕方以降の仮眠★

慢性的な睡眠不足や日中の疲れなどで、学校から帰ってから仮眠をとる人もいるのではないのでしょうか。遅い時間に仮眠をとると、それによって就寝時間が遅くなり、結果として、熟睡できる時間が短くなります。睡眠の効果は、睡眠の合計時間ではなく、熟睡できた時間に左右されます。仮眠する場合は 30 分以内にしましょう。