



せいかつ ただ ととの
生活リズムを正しく整え、
こころ からだ けんこう まいにち
心も体も健康な毎日を！



vol.1のあらすじ



前は、「日本の睡眠時間の短さ」や「体内リズムが乱れることによって心と体にどんな悪い影響があるのか」、また「それを防ぐためにはどういう睡眠・どういう生活がいいのか」をお話ししました。特に「小学生は毎日9～12時間、中学生は毎日8～12時間の睡眠が必要」という話には驚いた人も多いと思いますが、睡眠が良くないと脳や体へ悪影響を及ぼす、というちょっと怖い内容でした。その後、みなさんは正しい生活リズムのもと、良い睡眠がとれていますか？

今回は、前回少し紹介した「良い睡眠のための大切なポイント」を詳しく紹介します！



睡眠がはたす役割

脳の老廃物を取る



免疫力を上げる

脳と体を休ませる

記憶を整理し
定着させる

ホルモンバランス
を整える

よい睡眠のための大切なポイント

良い睡眠をとるために、どういう生活が大切なのか。そのポイントを解説します。

朝日をしっかりと浴びるとリズムが整うよ。

朝、**太陽光**をしっかりと浴びることで体が活動モードに切り替わって、**脳も身体も目覚める**んだよ！でも、起きたあと午前中に太陽光を浴びない生活をしちゃうと、体のリズムがズれてしまって、睡眠の入り口（眠気）に関係する**メラトニン**（睡眠ホルモン）っていうホルモンが出るのが遅れてしまって、寝る時間が遅くなっちゃうよ。



毎日必ず朝食を取って、心と体を目覚めさせよう。

きちんと睡眠がとれると食欲も出るよ！**朝食をとる**ことで体が目覚め、体温が上がり、血液が脳にもしっかり回るから、1日のスタートとして最高だねっ！

そうやって脳と体が目覚めると、**学力や体力の向上**や**集中力維持**、**心の安定**に役立つ脳内物質（**セロトニン**…幸せホルモン）の分泌など、良い影響が盛りだくさん♪



昼間に適度に運動すると、寝つきが良くなるよ。

ウォーキングやジョギング、筋トレやヨガのような**有酸素運動**がいいけど、運動をすると体が興奮状態になるから、**寝る3時間前まで**に済ませるといいよ！

ちなみに、**スクリーンタイム**（座りっぱなしでテレビやゲーム・スマホ使用）が長くなるのは良くないよ。（目安として、1日2時間以下を推奨されているよ。）



リラックスする空間や話し相手を作ろう。

脳が緊張・興奮状態にあると寝付きが悪くなったり眠りが浅くなったりするんだ。だから、**脳をリラックス**させることが大切で、そのためにも部屋の片づけや空気の入替えで**リラックス空間**を作るのがいいね！

あと、誰かに悩みを相談できると安心できるから、身近に**相談できる相手**を見つけるのもおすすめだよ。



食事のタイミングは出来るだけ毎日同じにするとリズムが整うよ。。

規則正しい食事は、実は**サーカディアンリズム**（体内時計）にも深く関係するよ。あと、**トリプトファン**という栄養素を取ることで、それが日中に**セロトニン**（幸せホルモン）に変わり、それが夜になると**メラトニン**（睡眠ホルモン）に変わるため、良い睡眠のために食事環境（タイミングや質）を整えることは大事なんだよ！



お風呂の温度が熱すぎると、体が目覚めてしまうから気をつけよう。

深部体温（体の内部の温度）が下がり始めると眠気が出るんだ。ただ、熱すぎるお風呂は体がびっくりして目覚めちゃうから、**熱すぎないお湯**にゆっくり、がおすすめだよ。風呂上がりすぐは熱が下がらず寝付きが悪くなるから、遅くとも**寝る90分前**にはお風呂に入ろうね！



寝る前に携帯電話やテレビを見ると、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなるよ。

照明器具や携帯電話に使われている**LED**には体内時計に影響が大きい**ブルーライト**がたくさん含まれていて、これは眠たくなる物質を減らしちゃうんだって。だから、**寝る1時間前**にはテレビや携帯は見ず、部屋も照明を落としていくといいよ！



寝る直前の食事は良い眠りを邪魔するよ。

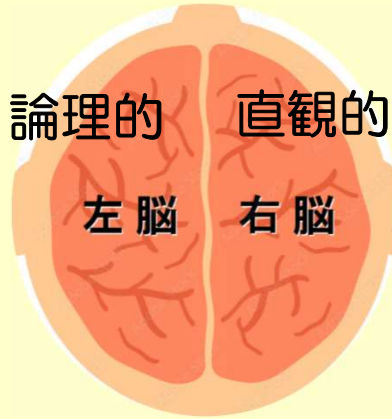
上で紹介した「規則正しい食事」でも話したように、食事のタイミングは良い睡眠に大きな影響があるんだ。寝る直前に食事（お菓子も）をとると、**体内時計が乱れ**て寝付きが悪くなったり眠りが浅くなったりするよ。

あと、食後のコーヒーやお茶に含まれる**カフェイン**で眠りにくくなる人もいるから、タイミングは要注意！



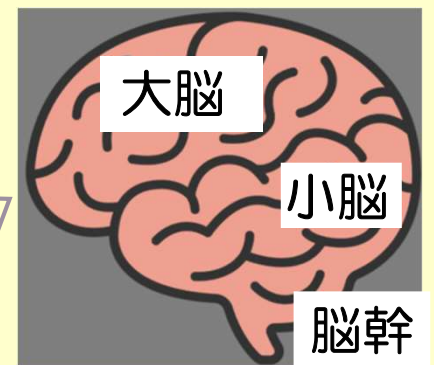
睡眠が学力や感情にも影響する!?

人の**記憶力**や**思考力**、そして**感情**などは脳が管理していて、これまで紹介してきたように**質の良い睡眠が脳にとって好影響**（逆もまた然り…）ということは、睡眠状況が記憶や思考、感情に影響する、と言えます。ここで、脳の働きについて紹介します。



脳を上から見ると、左図のとおり大きく**左脳**（さのう）と**右脳**（うのう）に分かれます。左脳は言語・計算などの論理的思考、右脳は芸術やひらめき、イメージなど直観的思考を担当しています。人によって性格が論理的だったり直感型だったりしますが、基本的にはこの左脳と右脳は連携して働いています。

次に脳を横から見ると、右図のとおり**大脳**（思考・感情・行動）、**小脳**（運動調整）、**脳幹**（生命維持）に分かれます。ここでの話に特に関係する大脳は、主に思考・判断し行動する機能を司る「**前頭葉**」、主に知覚や感覚を司る「**頭頂葉**」、視覚を司る「**後頭葉**」、聴覚や記憶を司る「**側頭葉**」の4つがあります。



大脳の前頭葉のうち大部分は「**前頭前野**」と言われ、「**考える**」「**記憶する**」「**感情をコントロールする**」「**判断する**」などの働きを担当し、重要です。ここが衰えると、物忘れが増えたり感情的になったり、やる気が低下したりします。（ちなみに、長期記憶を担う「**海馬**」は側頭葉奥深くにあります。）

この前頭前野は直に見たり触れたりしたときには終始活動していますが、ネットで調べている時は働かず抑制されるそうです。学力問題を考えた時、**ICTの活用**も重要ですが、**実際に見たり本に触れたりする**など、うまく併用することが大切です。

三池輝久「子どもの夜ふかし 脳への脅威」（2014）

榊浩平(著)川島隆太(監修)「スマホはどこまで脳を壊すか」（2023） 等 参照



もっと詳しく知りたい人は、ホームページのコラムもご確認ください。