

≡ 記憶の定着のためにも **睡眠** は大切! ≡

まもなく期末試験ですね。直前になると、勉強のためにあまり睡眠をとらない人や徹夜をする人もいるのではないのでしょうか？ ところが、睡眠時間を削って勉強し、記憶できたと思っていても、よい睡眠をとらないと記憶は定着しにくいのです。

❖ 睡眠中に起こっていること



○ホルモンが分泌される

・成長ホルモン・・・

骨や筋肉の成長を促進する、疲労を回復する、などの働きがあります。脂肪の代謝を促進する働きもあります。 脳や体の疲労がとれるとストレスを受けにくくなります。

・コルチゾール・・・

脳や体の活動を活発にする、目覚めをよくする、などの働きがあります。目覚める頃（５～８時頃）に最も多く分泌されますが、夜更かしなどをして生活リズムが崩れると、睡眠の前半に分泌されてしまい、眠りが妨げられてしまいます。

○記憶が整理される

学習したことが整理されます。必要な記憶が定着され、重要性の低い記憶や嫌な記憶は消去されます。

❖ 質のよい睡眠をとるために

・就寝前は、スマホやタブレットなどの強い光刺激を避けよう

パソコン、スマホ、タブレットのなどの強い光を夜、特に寝る前に浴びると、眠りを誘うホルモンの分泌量が抑えられてしまいます。

→寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりする

→朝すっきり起きられなかったり、疲れがとれなかったりする



・就寝の２～３時間前までに食事を終わらせよう

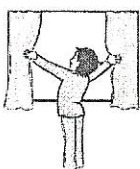
食後２～３時間は胃腸は働いています。この時に睡眠をとると、脳は十分に休息できません。

・脳が休息できる十分な睡眠時間をとろう

１～２時間眠り、また起きて勉強するという方法では、脳が十分に休息できないため、勉強の効率が上がりません。



・朝、光を浴びよう



人間には、１日周期で生体リズムを刻む体内時計が備わっていて、心身が日中は活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。でも、体内時計の周期は２４時間ぴったりではないため、毎日２４時間に調整して生活しています。この調整に最も効果的なのが「朝の明るい光」なのです（朝食、通学などの活動によっても調整されています）。

ぐっすり眠る

すっきり目覚める

昼間、活発に活動する

そして、脳の栄養を得るためにも、朝食をきちんと摂ることを忘れずに・・・

