

試験週間になりました。睡眠リズムは崩れていませんか？きちんと食事をしていますか？

≡ 睡眠と食事 ≡

知っている人が多いと思いますが…次の事柄はあっていますか？違っていますか？



1. 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ()
2. 試験前日は遅くまで眠らないで勉強した方がよい ()
3. 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをしたりすると眠れなくなる ()
4. 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ()
5. 睡眠不足が続くと病気のリスクを高める ()
6. 平日に睡眠が足りなくても週末に長時間眠れば問題ない ()
7. 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い傾向がある ()
8. 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べるほうが太りやすい ()
9. 朝食を抜くとやせられる ()

解答は裏面

夕方仮眠をとると、夜の眠りが浅くなり、睡眠不足になってしまいます。夕方眠気を感じる場合は、仮眠をせずに夜早く寝て、翌朝早起きして勉強するのも効果的です。なお、午後3時前までの20分以内の昼寝は、頭をすっきりさせる効果があり、夜の睡眠への影響も小さいそうです。

睡眠は、初めは脳を休ませる深い眠り(ノンレム睡眠)になり、次に、体を休ませ修復する浅い眠り(レム睡眠)になります。レム睡眠中は、脳が記憶の整理や定着を行います。十分な睡眠をとることによって、脳は休まり、勉強した内容の記憶もできるのです。

夜、スマートフォンやパソコンなどの画面から出るブルーライトという強い光が目に入ると、脳は、昼間だと判断してしまい、睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌を抑制するため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

寝る前の激しい運動は、休息モードになっていた脳や体を活動モードにしてしまい、体温や心拍、血圧を上昇させて眠りにくくしてしまいます。

睡眠不足が続くと、風邪を引きやすくなったり、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病につながりやすくなったりすることがわかっています。夜型生活でも、生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

脳や体の休養は毎日必要なので、十分な睡眠も毎日必要です。また、週末に朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半に時差ぼけ状態を引き起こし、授業に集中できなくなってしまう。

生活が朝型の人のほうが夜型の人より、勉強やスポーツの成績がよいという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いという調査結果もあります。

夜遅い時間の食事は、脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になります。また、体内時計のリズムを夜型にしてしまいます。塾などで夕食が遅くなる場合は、塾へ行く前などに少し食べておき、遅い時間の食事を軽くするといった工夫をしましょう。

朝食を抜いて空腹が長時間続くと、体はいつエネルギーを補給できるかわからないという危機感を持ち、エネルギー源である脂肪をため込むようになります。また、朝食を抜くと筋肉量が減り、カロリー消費量が減ります。そのため太りやすい体になってしまいます。



1 × 2 × 3 ○ 4 × 5 ○ 6 × 7 ○ 8 ○ 9 ×

皆さんの身体の中に時計があるって知ってますか？

地球が24時間ごとに1回転（地球の自転）することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、地球が太陽の周りを1年かけて回る（地球の公転）ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生しています。

こうした1日のリズムや季節の変化により良く対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

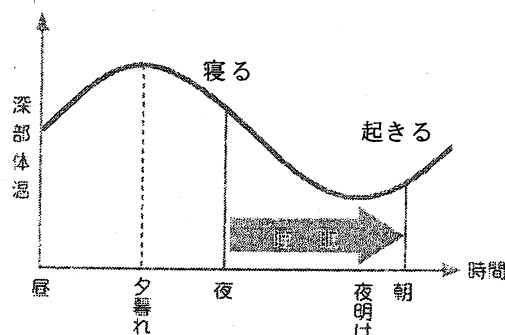
ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。

ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、身体のような働き（睡眠リズムやホルモンの分泌※、体温調節のコントロールなど）が大体決まった時刻にプログラミングされています。

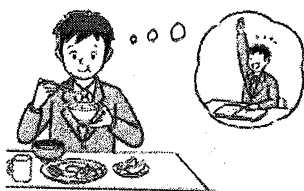
したがって、「早寝早起き朝ごはん」を実行していけば、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や身体もベストな状態にすることができるのです。

※ホルモンとは、体内でつくられて血液などによって運ばれ、身体の健康を保つための様々な働き（例：消化吸収、成長促進など）を調節する物質です。ホルモンをつくって血液中に送り出すことを分泌といいます。

体温には24時間で1周するリズムがあります



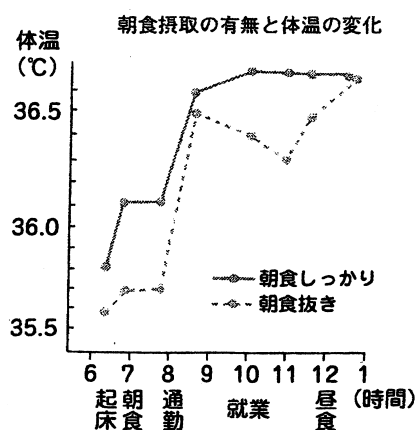
「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～（文部科学省）より



【朝食を摂ることが大切な理由】

①やる気と集中力が出る

朝食を摂ると、睡眠中に下がった脳の温度が上がり、また、体温が上がった状態が午前中続くので、脳も体も活発に活動できます。朝食を摂らないと、午前中の授業の間は体温が下がり、昼食を摂るまで低い状態が続きます。脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。



（鈴木正成『実践的スポーツ栄養学』文光堂より）

②脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は肝臓にたくわえられたブドウ糖です。ブドウ糖は、肝臓には約12時間分しか蓄えがないとされています。夕食を午後7時に摂って次の日朝食を摂らないと、昼食まで17時間もあるので、脳はエネルギー切れになってしまうので、イライラしたり、集中力がなくなったりすることにもなります。