



球工生の皆さん！
夜は十分に眠れていますか？
6月は睡眠について特集しています。
睡眠の大切さを再確認しましょう！

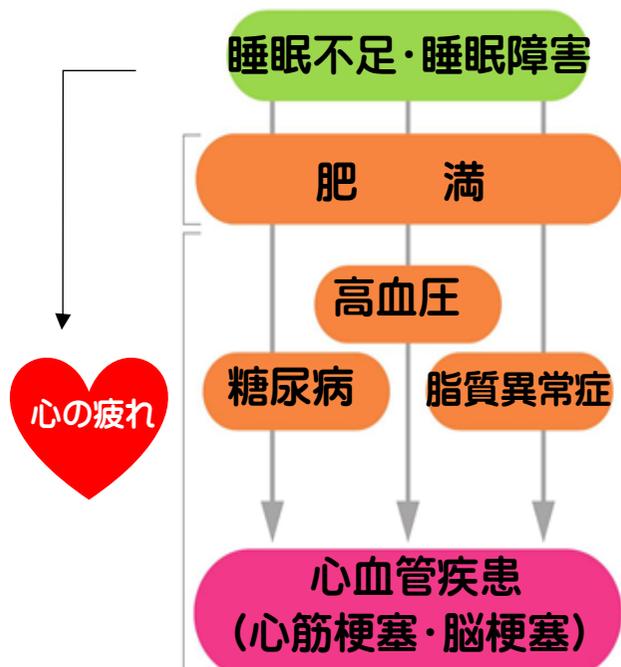
「睡眠負債」を知っていますか？

近ごろ話題になっている「睡眠負債」。これは、たとえ少しの睡眠不足であっても、それが借金(負債)のように積み重なり、やがて様々な病気の発生リスクを高めたり、イライラ、ムカムカする状態が続くなど心にも体にも悪影響を及ぼすことです。

「睡眠負債」になると・・・！

睡眠不足や睡眠の乱れが続くと、日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調など現れることが分かっています。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったり、発ガンリスクが高くなるとも言われています。

さらに、こころの健康には睡眠が強く影響しており、睡眠による休養感が低いほど心が疲れてしまう度合いが強いという調査結果もあります。



すいみん♪

クイズでス～(ー)ZZZ・・・

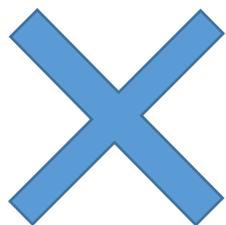
次の質問の答えは、○か×か。どちらでしょうか？

- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない？
- Q2 寝る前にテレビ・スマートフォン・パソコンを見ると眠れなくなる？
- Q3 睡眠時間を減らすとたくさんのことができよう？
- Q4 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める？

正解は、ウラにあります！
正解はいくつあったかな？！

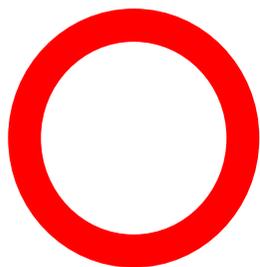


Q 1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない？



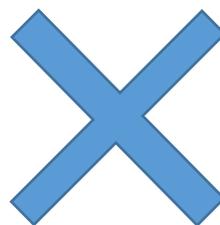
人は必要な睡眠を毎日とる必要があります、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため授業に集中できずに成績が下がったり、肥満（太ること）や病気のリスクが高くなったりします。

Q 2 寝る前にテレビ・スマートフォン・パソコンを見ると眠れなくなる？



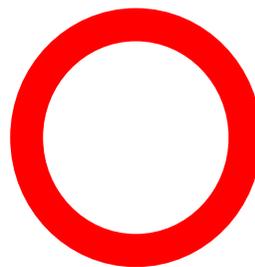
夜眠くなるのは、脳から分泌される「メラトニン」というホルモンの働きによるものです。テレビやスマートフォンなど、デジタル機器の液晶画面の光に含まれる「ブルーライト」という強い光を夜に浴びると、メラトニンの分泌は妨げられたり、脳が興奮（覚醒）し、寝付きにくくなります。

Q 3 睡眠時間を減らすとたくさんことができよう？



夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することが分かっています。

Q 4 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める？



睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなるばかりではなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなることが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

十分な睡眠で心も体も美しく

これまでの研究から、睡眠不足になると、血液中の食欲増進ホルモンが増えて、同時に、満腹感を感じさせるホルモンが減ることが分かっています。このため、睡眠不足になると太りやすくなります。また、肌荒れや便秘などの原因にもなります。

心の健康面からも、十分な睡眠をとることが大切です。睡眠不足が続くと、心の健康にも悪影響がでてきます。

