



くるめっ子通信

より良い睡眠が、脳と心とからだを育てます

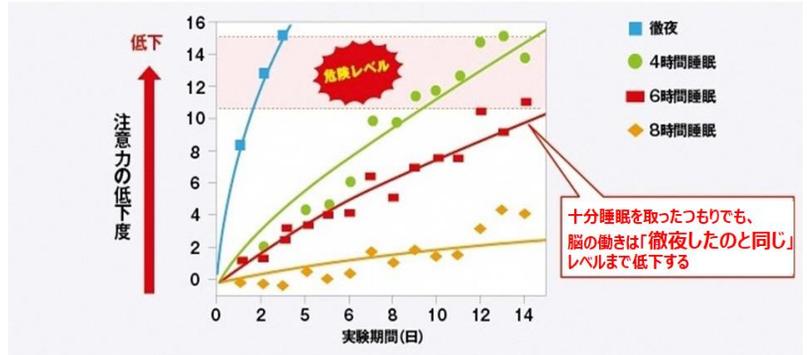
1. 「睡眠負債」を知っていますか？

日頃から睡眠不足が借金のように積み重なっていくことを「睡眠負債」と言います。睡眠負債は睡眠不足の一種で、睡眠が足りていないという『自覚』がない場合がほとんどです。自分では元気だと思っても、実は睡眠時間が足りていない状態かもしれません。

また、睡眠不足は、肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病につながるほか、がん・うつ病・認知症など、さまざまな病気のリスクを高めます。

睡眠不足の蓄積に注意！

睡眠不足が脳の動きに及ぼす影響



睡眠不足が続くと知らず知らずのうちに脳や身体への悪影響が蓄積してしまう恐れがある

出典：Van Dongen H et al. Sleep 2: 117-126, 2003.

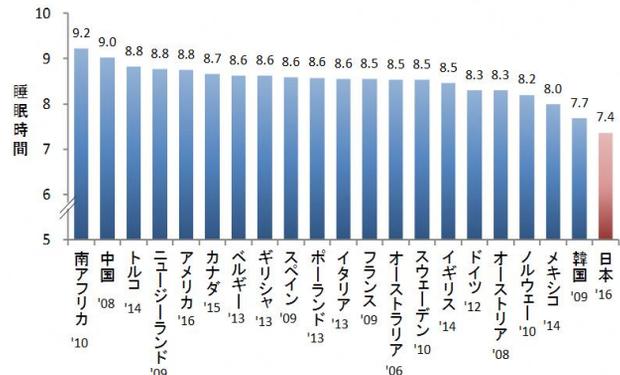
2. お子さんは睡眠負債になっていませんか？

日本人の睡眠時間は、他国と比較して少ない傾向にあります。睡眠の不足や乱れが起きないように、子どもの頃から正しい睡眠習慣を身につけておくことが大切です。

ぜひこの機会に、ご家庭でもより良い睡眠の実現に取り組んでみませんか。

睡眠時間の国際比較

眠らない日本人 (睡眠時間の国際比較)



OECD, Gender data portal 2018
2006~2016年の調査データが存在している国のデータを採用
国名の下の数字は調査年度
調査対象年齢は国によって若干異なるが、15~64歳としている国が多い

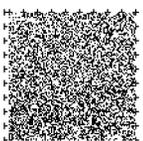
今回のくるめっ子通信は久留米大学の内村直尚学長に協力していただきました。



内村学長は、日本睡眠学会の理事等も歴任されており、睡眠障害研究のエキスパートとして、テレビ出演や講演等数多くの活動を行っておられます。

(略歴)

1982年 3月 久留米大学医学部卒業
2007年 4月 久留米大学医学部神経精神医学講座 教授
2013年 4月 久留米大学 医学部長
2016年10月 久留米大学 副学長
2020年 1月 久留米大学 学長

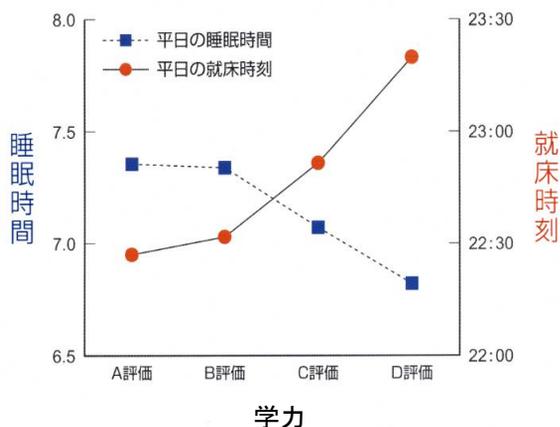


3. 睡眠の質を上げて、学力・体力・運動能力を高めよう

小学校5年生に対して、1日8時間睡眠をとる子どもと、5～7時間睡眠をとる子どもに国語と算数のテストを行い比較したところ、8時間睡眠をとる子どもたちのほうが良い成績になったという報告があります。

また、6歳から11歳を対象とした文部科学省の体力・運動能力調査においても、持久力の面で「8時間以上の睡眠をとる」子どものほうが、「6時間未満」の子どもを上回っています。

睡眠習慣と学力との関係



(Wolfson et al. 1998より改変)

(※学力は評価が高い順にA～Dの順番になります)

これらの調査結果から、次のことが明らかになっています。

- ① 学校がある日とない日で、起床時刻が2時間以上ずれることがよくある子どもほど、「午前の授業中に眠くて仕方がないことがよくある」と回答する割合が高い。
- ② 学校から帰宅した後に、30分以上の仮眠をとることがある子どもほど、「午前中に調子が悪いことがある」と回答する割合が高い。
- ③ 携帯電話やスマートフォンを使う時間が長い子どもほど、就寝時刻が遅い。
- ④ 寝る直前まで各種の情報機器(テレビ、ゲーム、携帯・スマホ、パソコン等)を使うことがよくある子どもほど、「朝ふとんから出るのがつらいと感ずることがある」と回答する割合が高い。
- ⑤ 就寝時刻が遅い子どもほど、「自分のことが好きだ」と回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い。

【睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査 文部科学省 平成26年】

4. 睡眠不足が行動・発達に影響する

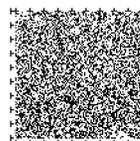
睡眠時間が少なくなると、脳の記憶や学習能力をつかさどる部分の活性が低下してきます。

また、やる気や集中力が低下し、行動・感情のコントロールが難しくなって、怒りやすくなります。睡眠は、とても大切だということがわかります。

5. 眠気にもリズムがある

私たちの眠気は12時間のリズムでやってきます。一番眠たくなるのは、午前2時から午前4時で、次に眠たくなるのは、午後2時から午後4時です。午後の眠気はお昼ごはんを食べなくてもやってきます。お昼ごはんを食べると血流が良くなって、さらに眠たくなります。前の晩の睡眠が足りていない場合はもっと眠たくなります。

眠気を軽くするには、眠気がやってくる少し前にお昼寝をするのが効果的です。お昼寝も1時間以上寝ると深い睡眠になってしまうので、逆効果になります。お昼寝のコツはどんなに長くても10分から20分の短い時間寝ることです。また、目を5分間閉じるだけでも視覚的な刺激がさえぎられるので、脳がリフレッシュされ、昼寝と同じような効果があります。



6. ヒトの体内時計は25時間

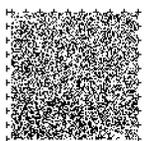
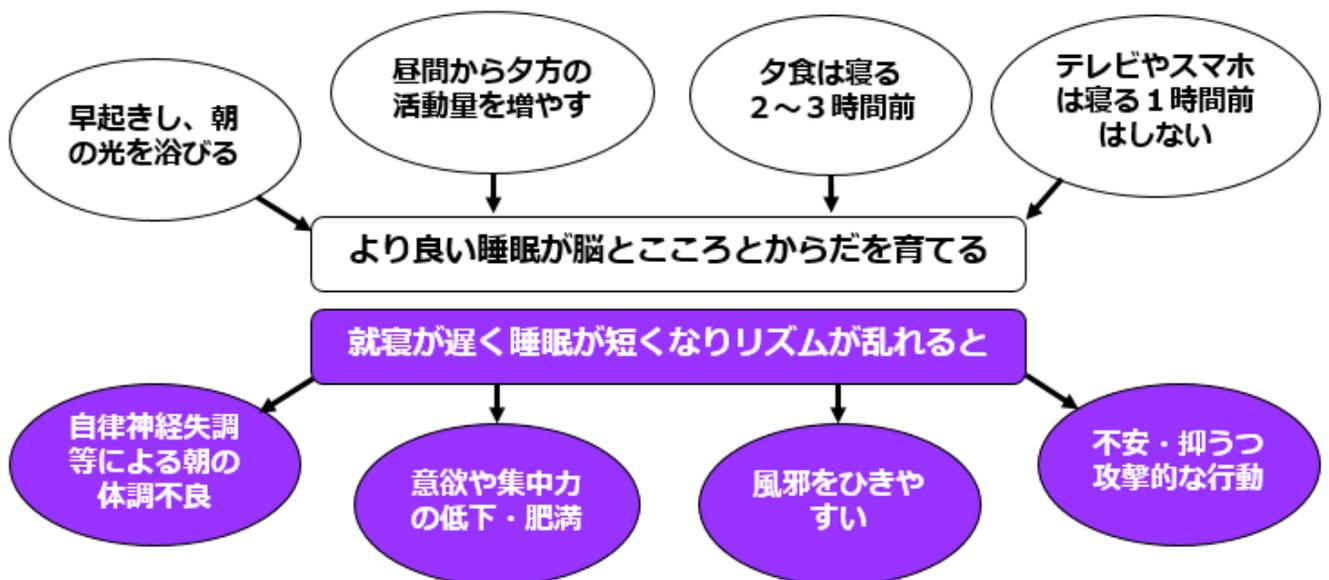
人間の脳には体内時計があります。この時計は約25時間で動いており、1日の24時間より1時間長くなっています。私たちはこの25時間の時計を無意識のうちに24時間にリセットしています。1番リセットする力が強いのが「朝の光」です。私たちは朝の光を浴びることで、脳の時計をリセットしています。その次にリセットする力が強いのが「食事」になります。規則正しい食事を摂ることが大事になりますが、最近の研究で、食事の中でも「朝食」が一番大事ということがわかりました。その理由としては、毎朝同じ時間に食事を摂ることで、身体の臓器が起こされるからです。

つまり、朝の光を浴びて、朝食をきちんと摂ることが、私たちが24時間で生活するのに大事になります。「早寝・早起き・朝ごはん」にしっかり取り組みましょう。

すいみん情報①

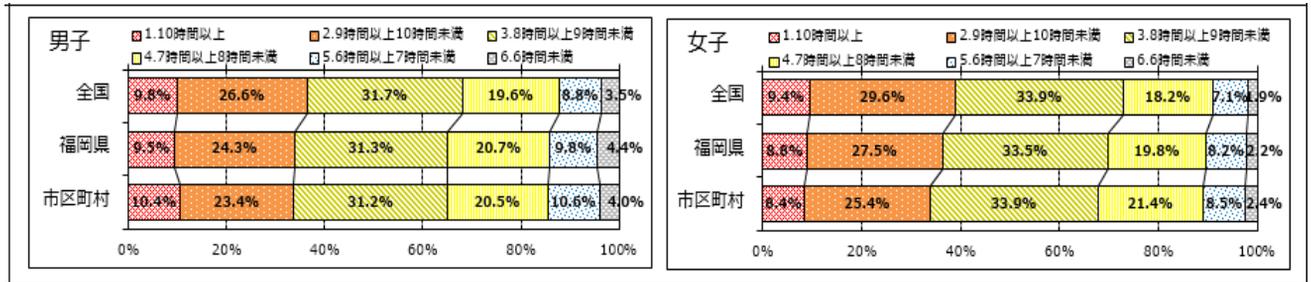
「より良い睡眠」をとるための生活リズム10ヶ条

- ① 朝一定の時刻（7時まで）に早起し、光を浴びる
（休日も平日と同時刻に起きる・休日に遅く起きるとしても平日の1～2時間以内）
- ② 朝食を規則正しくとる
- ③ 昼間～夕方の活動量を増やす
- ④ 夕食は規則正しく、寝る2～3時間前にはすませる
- ⑤ 夜（20時以降）は、お店など明るいところには行かない
- ⑥ 入浴は寝る1～2時間前に行う
- ⑦ テレビ、ゲームや携帯、スマホは寝る1時間前からしない
- ⑧ 寝室は暗くする（寝る30分前から部屋を暗くする）
- ⑨ 寝る時間は規則正しく、小学生は遅くとも22～23時、中学生は遅くとも24時までには床に入る
- ⑩ 健康を保つために必要な睡眠時間を確保する
・小学生8～9時間以上 ・中学生7時間以上



すいみん情報②

小学校5年生の睡眠時間の割合（グラフ中の「市区町村」は久留米市の状況です）

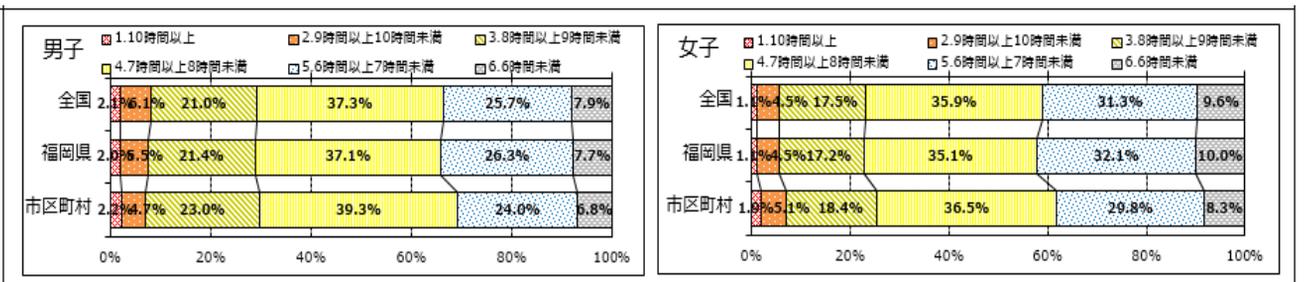


令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

調査結果を見てみますと、小学校5年生で8時間以上睡眠をとっている割合は、男子で全国平均68.1%、福岡県平均65.1%に比べて、久留米市では65.0%と県平均とはほぼ同じですが、全国平均と比べるとやや低い割合となっています。

また、女子の結果では、8時間以上睡眠をとっている割合は全国平均72.9%、福岡県平均69.8%に比べて、久留米市では67.7%と、全国平均、県平均に比べてやや低い割合となっています。

中学校2年生の睡眠時間の割合（グラフ中の「市区町村」は久留米市の状況です）



令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

一方、中学校2年生の調査結果を見てみますと、8時間以上睡眠をとっている割合は、男子で全国平均66.5%、福岡県平均66.0%に比べて、久留米市では69.2%と全国平均や県平均を上回っています。

また、女子の結果では、8時間以上睡眠をとっている割合は全国平均59.0%、福岡県平均57.9%に比べて、久留米市では61.9%と、男子と同様に全国平均、県平均を上回っています。

今回ご協力いただいた内村学長の講演動画をYouTubeにアップしています。ぜひ、ご覧ください。(全体で0分)

YouTubeで

睡眠講演

検索



クリック！

