

睡眠について

JMMAより中学生の皆様へ

健康のために睡眠はとても重要です。

睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割もあります。質の良い睡眠を十分にとることは、活力ある日常生活につながります。

まずは、自分の睡眠を知ることからはじめましょう。

ゲーム障害について

<診断の基準と症状>

•WHO（世界保健機関）は、ゲーム障害の主な特徴として以下を挙げています。

- ①ゲームをする頻度や時間のコントロールができない
- ②日常生活でゲームを最優先する
- ③悪影響が出ているにもかかわらず、ゲームを続けたり、エスカレートする

こうした行動が少なくとも12か月以上続く場合に、ゲーム障害と診断される可能性があるとしています。

ゲーム障害が引き起こす症状として、睡眠不足、目の障害、腰痛、手首の腱鞘炎、肥満などが挙げられます。

また、引きこもりの状態や家庭内の暴力などの問題が起き、うつ病や自殺のリスクも高まるとしています。

ゲーム障害によっておこる問題

朝起きられない

学校や仕事に遅刻・欠席

成績低下

昼夜逆転の生活

食事などをとらずにゲームに没頭

ゲームに負けた時などに物を壊す

ネット依存症

成人 421万人

中高生 93万人

ネット依存の90%『ゲーム障害』

ブルーライト

目への影響

- ブルーライトは目にダメージを与える可能性があります。また、眩しさやちらつきを感じやすいため、スマートフォンを長時間見たり、パソコンを眺めたりすると、目の疲れを引き起こします。

全身への影響

- ブルーライトを長時間浴びていると、メラトニンという眠気を誘うホルモンが分泌されにくくなります。睡眠へと体が準備し始める夕方から夜にかけてブルーライトを浴び過ぎると、体内時計が狂ってしまう可能性があります。体内時計が狂うと、不眠を引き起こします。

体内時計の乱れ

- 体内時計が太陽のリズムにあっていないことを、概日リズム睡眠障害と呼びます。深夜になるまで眠れなくなり朝の遅い時間にしか起きることができなくなります。体内時計が学校の時間と合わなくなってしまい、睡眠不足になったり、昼間に強い眠気がやってきたりします。

睡眠不足がもたらす悪影響

集中力の低下

- 睡眠不足になると脳がうまく機能しなくなり、一つの物事に集中することができなくなります。そのため、長文問題を読んだり、文章問題内容が頭に入らなくなってしまいます。

思考力の低下

- 脳が働かなくなり、考える力が低下します。

論理的な思考ができなくなる

- 論理的な思考は、脳の中でも「大脳皮質」の「前頭連合野（ぜんとうれんごうや）」という部分で行われています。睡眠が足りていないとこの部分も働かなくなり、論理的に物事を考えることができなくなり、テストなどの問いから答えを導き出すことができなくなってしまいます。

やる気が出ない

- 昼間、私たちが体や頭を使うことで、体内に老廃物が溜まっています。これらの老廃物は睡眠中に除去されています。しかし睡眠不足に陥ると、老廃物が体内に溜まってしまい、体の重さやだるさを感じたりします。勉強に対するやる気もなくなってしまうのです。

睡眠と記憶は切っても切れない関係 『適切な睡眠が脳機能の発達に重要』

睡眠の2つの種類

- 1: 体だけが眠っていて、脳は記憶の整理しています。新しいこと、勉強したことを記憶しています。
- 2: 脳も体も眠っていて、昼間フル稼働した脳の休息の時間です。
この2種類の睡眠のためには、質の良い、十分な睡眠時間が必要です。
- また、睡眠をとることで成長ホルモンも分泌されます。成長ホルモンは、身体や脳がぐんぐん成長する10代には必要不可欠で、睡眠は10代にとって、成人以上に大切な意味があるのです。

睡眠時間を削って勉強時間を作るのはNG

- 「寝ずに勉強をして成績を上げたい！」と思う人もいるかもしれませんが、勉強で夜更かしをして睡眠が不足したり、体内時計ズレてしまうと、さまざまな不調がおこり頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなり、かえって勉強の効率を落としてしまいます。効率的に勉強するためにも睡眠時間をしっかりと確保することが必要なのです。

質の良い睡眠と十分な睡眠時間が勉強の効率を上げます

- 睡眠中に記憶の整理がされてることで、新しいことを習得し定着させます。そしてまた次の新しいことを習得できるのです。
- どれだけ長い時間勉強するかではなく、睡眠時間をしっかりと確保して効率の良い勉強することです。

パワーアップの睡眠方法

夜のスマホタイムをやめる

- スマホやパソコンの画面から出るブルーライトは、私たちの脳を覚醒させる働きがあります。そのため、寝る前にスマホやパソコンを使用すると、脳が目覚めてしまい、スムーズに眠ることができなくなってしまいます。寝る時間の最低1時間前にはスマホやパソコンを見るのをやめましょう。

規則正しい生活を送る

- 睡眠は、ただ長い時間取れば良いというものではありません。毎日規則正しく眠ることで、きちんと効果を発揮するのです。休日の朝寝坊は体内時計を狂わせてしまう原因になるので、毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょう。

朝起きたら朝日を見る

- 体内時計の時間調整に必要なのは、朝起きた時の朝日です。天候に関係なく、朝は起きたらまずはカーテンを開けて朝日を浴びましょう。