

保健だより



保健委員が作る保健だより第5弾は…

「寝不足」について考えましょう！！

「期末テスト\\」か～ら～の～「三者面談\\」も終わり、やっとやっと精神的な苦痛から解放されましたね♥テスト期間中は今まで以上の勉強で、更に睡眠時間が減ってしまった人も多いのではないのでしょうか？今回は太女生の誰もが陥っている「寝不足」について考えていきましょう！

(12月16日号 担当 1-2:堀、横田)

寝不足とはどのような状態？



寝不足とは、自分にとって十分な睡眠がとれていないことを指します。睡眠時間をしっかりと確保できていても、質のよい睡眠でなければ寝不足でないとは言いきれません。寝不足になると、日中に眠くなったり、頭が回らなくなったり、疲れを感じやすくなったりします。また、寝不足によって脳が酸欠状態になると、頭痛がしたり体の機能が低下して吐き気やめまいなどの症状も起こります。

どうしたら寝不足だとわかるの？

太女生の口癖のような「寝不足…」。みなさんはどのようにして「自分が寝不足かどうか」を判断していますか？今さら何をおっしゃいますか…自分の睡眠時間は自分が一番よく知っていますよね？ ∴「睡眠時間」の短さと「日中の眠さ」で判断していますよね！？ですが、それだけではないようなのです。寝不足で脳の機能が低下すると、満腹ホルモンが減少し食欲増進ホルモンが増加します。これにより「間食や夜食として甘いものが食べたくなる」と



いったサインが出るらしいです。他にも「人や物にぶつかりやすくなる」とか「忘れっぽくなる」とか「部屋や机の上が散らかりやすくなるなど、様々なサインが出るらしいですよ。私たちの体は、あの手この手を使って「寝不足」であることを本人に知らせようとしているのですね。だからもう少し、



体が発している声に耳を傾けてやりたいものですね。

寝不足になる主な原因は何なのでしょう？

最近では、新型コロナウイルス感染拡大防止のためにリモート授業を取り入れている学校や、

在宅勤務の会社が増加しています。また、まん延防止措置が取られた期間など、外出が困難な状況にあった時期もありました。これらのことにより、以前よりもインターネットに触れる機会が増えたり、ステイホームが長引いたりすることなどによって生活が不規則になり、ライフスタイルの変化による夜型化が睡眠のリズムを乱す大きな要因となっています。また、起床時間や就寝時間が後ろにずれる人が多くなったことも要因の一つです。他にも、夜遅くまでスマートフォンやパソコンなどの画面を見てブルーライトを浴びることなども寝不足に繋がります。**確かに思い当たりますね!?!?**



化による夜型化が睡眠のリズムを乱す大きな要因となっています。また、起床時間や就寝時間が後ろにずれる人が多くなったことも要因の一つです。他にも、夜遅くまでスマートフォンやパソコンなどの画面を見てブルーライトを浴びることなども寝不足に繋がります。**確かに思い当たりますね!?!?**

寝不足のあなたに効果的な食べ物は？

・**乳酸菌**…夜行性のマウスに乳酸菌を与え続けたところ、夜間に行動量が減ったという研究結果があることから、乳酸菌の適度な摂取は睡眠に良いとされています。



・**ビタミンB1**…疲労回復に役立つ栄養素で、糖質をエネルギーに変えることにより体を疲れにくくする効果があります。にんにくや玉ねぎ、ネギなどに含まれるアリシンという成分と一緒に摂ると吸収率が上がります。



くする効果があります。にんにくや玉ねぎ、ネギなどに含まれるアリシンという成分と一緒に摂ると吸収率が上がります。

〈主な食べ物〉豚肉、うなぎ、たらこ、枝豆、玄米など

・**クエン酸**…体内でエネルギー生成をサポートする栄養素です。体を動かすエネルギーである ATP をつくる TCA 回路を動きやすくする効果があるため、疲労感を軽減する作用があるとされています。



〈主な食べ物〉レモン、グレープフルーツなどの柑橘類



最後に…寝不足が体に与えるリスクとは？

■**倦怠感**■ 睡眠リズムが崩れてしまうと睡眠ホルモンのメラトニンが減少します。すると、寝付きが悪くなったり浅い睡眠になったりします。体温調節やホルモン分泌がうまくいかないことで体の疲労回復が困難になります。

■**ストレスの増加**■ 睡眠中に脳内の情報を整理するため、溜まったストレスも睡眠によって減少します。そのため、睡眠不足だとストレスが減少せず、溜まったままになってしまいます。さらに寝不足が続く事によってストレスが増加し、睡眠障害を引き起こす可能性もあります。

※睡眠障害とは中途覚醒、早期覚醒、入眠困難などを指します。

■**免疫力の低下**■ 睡眠時には免疫機能を高める物質の分泌が促進されますが、寝不足だとこの時間がしっかりと取れなくなってしまいます。また、夜間の睡眠時間が 1 時間長い人は新型コロナウイルス感染症に感染するリスクが 12 % 低く抑えられたという研究もあり、病原体から身を守るためにも睡眠はおろそかにできません。

太女生のみなさん、今回の保健だよりを通して睡眠の大切さについて理解していただけましたか？ 今年ももうまもなく終わろうとしています。今年 1 年間の **自分の睡眠事情** を振り返り、反省すべき点は反省して来年に活かしていきましょう。だって、睡眠は翌日の「**は*じ*ま*り**」なのですから！

