

秋の夜長... 夜ふかしに気をつけましょう！

夏休み中の夜ふかしなどで、生活リズムが崩れないように気をつけましょう。今の中学生の就寝時刻は、昔より遅くなっているにもかかわらず、起床時刻はほとんど変わっていません。その結果、睡眠時間は、20年位前に比べると約30分短縮しています。睡眠時間が短縮化していることは、人間が持つ本来の生活リズムに様々な影響を与えています。



生体時計をきちんとリセットし、地球人になる！

生活リズムの基本となるものに、**体内（生体）時計**があります。地球時間は1日24時間（地球が自転する時間）ですが、実は人間の生体時計は約25時間です。そのサイクルで生活していたら、起床時刻は毎日1時間ずつずれていくはずなのに、なぜ私たちは地球時間に合わせて生活できるのでしょうか。

それは、生体時計を地球時間に合わせようと意識しなくても、通常は毎朝リセットされるからです。人間が地球人として生きていくためには、生体時計を地球時間に合わせる必要があり、私たちは生まれてから無意識のうちに体内時計を1日1回リセットして、地球時間に同調させて生きてきたのです。リセットをするために、有効な要素が3つあります。それは、「朝の光をあびること」「朝食をとること」そして「社会的環境（事情）」です。

朝の光をあびる

朝起きて太陽の光が眼に入ると、それが電気信号に変わって脳に伝わり、メラトニンというホルモンが作られます。このメラトニンは「時計ホルモン」と呼ばれ、睡眠を促したり、体が地球時間に同調できるようにしたりする作用があります。

朝食をとる

眠っている間に下がった体温を上げ、体の活動スイッチをオンにします。

社会的環境（事情）

これは、朝起きなければならない事情があるということです。毎日学校が8時半に始まること、会社が9時に始まることなどが決まっています、そのためには何時まで起きなくてはならない。そうなると遅刻しては大変！と起きるわけです。それから朝の光を浴び、朝食を食べると、リセットは完了へ。

夜ふかし&睡眠不足...からだに対するその影響は？

夜ふかしや、その結果起こる睡眠不足は、体内時計を狂わせ、他にも様々な弊害を私たちにもたらします。

☆問題点その1 慢性の時差ボケ

夜ふかしをして夜間に光を浴びると、体内時計の周期が延長し地球時間との同調が難しくなります。生体時計が乱れると、眠りたいときに眠れず、眠ってはいけない時に眠くなったりします。その結果、疲労の蓄積や意欲の低下、食欲不振、作業効率の低下、昼間の活動量の低下などを招いてしまいます。

☆問題点その2 学業への影響

夜ふかしは睡眠不足に直結します。睡眠時間を4～6時間に制限すると徐々に認知能力が低下し、2週間後には認知機能レベルが2日間の徹夜と同程度まで低下します。睡眠時間と学業成績の関係では、就寝時間が早い方がまた睡眠時間が長い方が、成績が良いというデータもあります。

☆問題点その3 各種ホルモンの分泌や作用に影響

十分な睡眠がとれないと、人のホルモンの分泌や作用に影響が出ます。睡眠は、睡眠をコントロールするホルモンや感情をコントロールするホルモン、成長ホルモンなどと深く関わっています。睡眠不足により、精神的に不安定になったり、思春期の成長にブレーキをかけてしまうなど、様々な弊害が生じます。

☆問題点その4 肥満の原因

睡眠不足が続くと、日中の運動量が低下し、それにより肥満を招くおそれがあります。肥満は高血圧などといった生活習慣病の危険因子の一つです。

望ましい就寝時刻と睡眠時間の目安は、中学生なら遅くとも23時までには眠り、7～8時間の睡眠をとること。とはいえ実際には、理想の睡眠時間を決めることは、年齢や個人差もあり大変難しいところ。少なくとも、日中に睡魔が襲ってこないようにすることも一つの目安になると思います。

睡眠は、バランスのとれた食生活同様、成長期には重要なものです。真夏の寝苦しさから解放される秋、睡眠について見直し、期末考査に備え、学習効率アップに役立ててはいかがでしょうか。