

# 皆さん、よく眠れていますか？

ヒトが生きていくうえで睡眠は大切な習慣です。睡眠の質が低かったり量が少なかったりするとどのような影響を及ぼすのでしょうか。今回は、睡眠の重要性について理解してもらい、より充実した高校生活を送ってもらう一助になったらと思います。

## <睡眠と記憶力の関係>

新しい記憶は、眠り始めの深いノンレム睡眠のときに行われています。自転車の乗り方やスポーツの技術の習得など体で覚える記憶は、深いノンレム睡眠で定着します。また、ネガティブな記憶を消去する作業も最初のノンレム睡眠のときに行われています。勉強やスポーツ練習の後にはしっかりと眠ることが大切です。

※一般的にノンレム睡眠とは、浅い睡眠であるレム睡眠ではない部分の睡眠のことをいいます。

## <睡眠の質を上げて免疫力を高める>

睡眠不足によりホルモンバランスが崩れ、免疫力が低下することが研究により明らかになっています。代謝に関わる成長ホルモンが最初のノンレム睡眠が現れないと傷ついた細胞の修復することができなくなります。結果、免疫力が低下し、菌やウイルスが侵入しやすくなります。風邪やインフルエンザにかかると熱が上がって苦しくなりとても眠りにくくなります。これは免疫細胞が働き、体温を上げ、体を休めるな!といった指令を出すためです。継続して勉強や部活動に励むためにも睡眠の質を高めることが大切です。

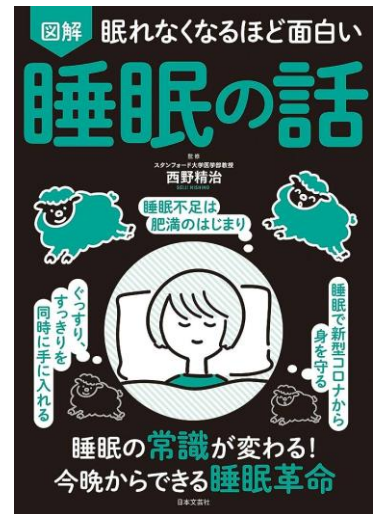
## <一番大切なのは入眠から最初の90分>

質の良い睡眠を目指すうえで最も大切なのが入眠後のノンレム睡眠です。寝始めのノンレム睡眠はおよそ90分続きます。この時にリラックスさせるホルモンが分泌され、脳と体が整います。ノンレム睡眠は1晩で4~5回繰り返されますが2回目以降のノンレム睡眠が最初のノンレム睡眠より深くなることはありません。つまり、最初のノンレム睡眠が浅くなってしまうと、睡眠全体に影響を及ぼし、どれだけ眠っても目覚めが悪くなるのです。

## <極上の眠りを導く>

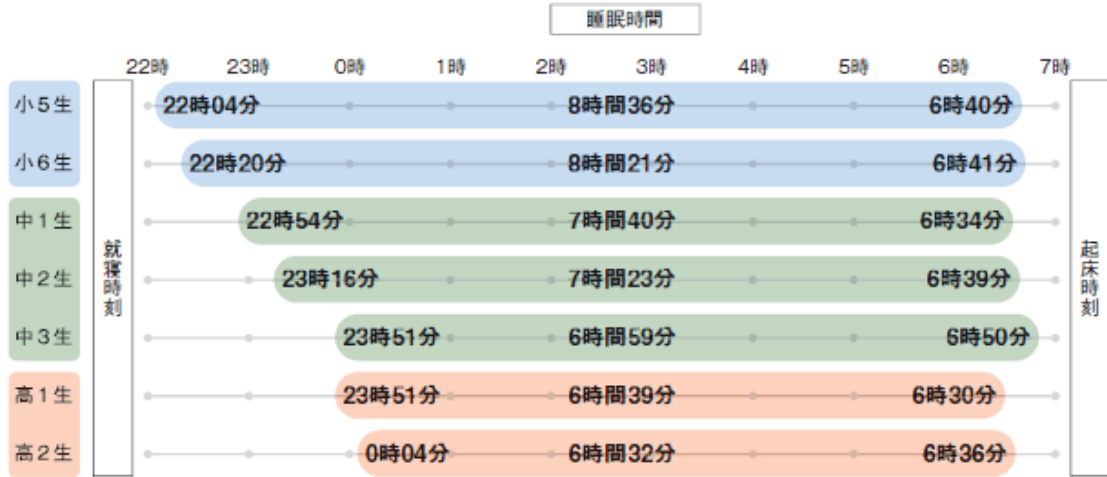
人の深部体温は「日中に高く、夜間は低い」と言われています。ヒトは眠くなると手足が温かくなり、手足に集中している毛細血管等から熱放散が行われ、深部体温を下げようと働くからです。これにより「皮膚温度との温度差が縮まること」が入眠のカギになっています。

そのために最も有効とされる方法が「入浴」です。お風呂に入ることによって深部体温がしっかりと上がります。入浴後の深部体温はその後、大きく下がろうとします。このタイミングで眠りにつくると良質な睡眠を得られるとされています。ポイントは就寝の90分前に40℃のお風呂に15分入ることが目安になっています。しっかりと湯船につかって黄金の90分を手に入れましょう。



## <高校生の睡眠と生活の実態>

下の図は小学校5年生から高校2年生までの就寝時刻と起床時刻の平均を表したものです。日本の高校生の平均睡眠時間6時間36分となっています。米国にある国立睡眠財団は、14歳~17歳の子どもの睡眠時間として、8~10時間を推奨しています。



上図からわかるように、起床時刻に大きな変化はないものの年齢が上がるにつれて就寝時刻が遅くなるのがわかります。種子島高校に在籍する皆さんも部活動や宿題の量が小・中学生ときよりも大きく増加して睡眠時間が削られているなど感じる生徒も多くいることと思います。しかしながら、本当に睡眠時間を削るしか方法はないのでしょうか？実際に高校生の平日と休日の生活の一例を見てみましょう。

### 平日の過ごし方



### 休日の過ごし方



## <今後の生活のために>

睡眠と実際生活との関係性について触れてきました。今までの生活を振り返ってどうですか？

もちろんスマートフォンやテレビなど娯楽を楽しむ時間は大切です。しかしながら私たちの生活の中には「すき間時間」が多く存在していることに気が付きます。限られた時間の中で「どのように過ごすか」を意識することによって今後の生活に大きな影響を与えることでしょう。時間を有効活用して質の高い睡眠を確保し、充実した学校生活を送ってほしいです。