

家庭・地域との連携で生活習慣づくり 【睡眠 Part 2】

家族で睡眠リズムを整えよう

「早寝早起き朝ごはん」を聞いたことがありますか？学校の成績が良い人やスポーツで活躍している人は「早寝早起き朝ごはん」を実践している人が多いのです。

今回は、睡眠などの生活習慣に関する、知っていたら必ず得する知識を集めました。

まずは、○×クイズに挑戦しましょう。



	問 題	答 え	解 説
1	平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない	×	必要な睡眠を毎日とる必要があり、あらかじめまとめてとることはできない。
2	帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる	×	体内時計リズムが夜型化し、夜の眠りが浅くなり睡眠不足をもたらす。
3	寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる	○	ブルーライトの強い光を浴びると、睡眠のホルモンが出にくくなり、眠れなくなる。
4	寝る前に激しい運動をするとよく眠れる	×	激しい運動は「休息モード」の脳や身体を「活動モード」にしてしまい、眠れなくなる。
5	試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい	×	睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残る。
6	睡眠時間を減らすとたくさんの方がよい	×	睡眠不足は、やる気やイライラなどの感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させる。
7	朝型の方は夜型の方より勉強やスポーツの成績が良い	○	朝食を毎日食べている子供は学力や体力が高いというデータもある。
8	睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める	○	かぜをひきやすくなったり、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったりする。
9	朝食を抜くとやせられる	×	朝食を抜くとカロリー消費量が減り、やせにくい身体になる。また、集中力の低下などの原因にもなる。
10	食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る	○	夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になる。また、体内時計のリズムを夜型にする。

いかがでしたか？これらのことから、今後『気を付けるべき生活習慣』を裏にまとめました。

気を付けるべき生活習慣

家族みんなで、健康保持を目指そう！

生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

朝は日光浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかりとるとともに、太陽光を浴びて体内リズムを整えましょう。

仮眠・昼寝をしすぎない

仮眠や昼寝をするなら、午後3時までの時間で、長くても20分以内にとると起きた後に頭がすっきりとします。

適度な運動を習慣づける

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体が作られます。

お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする

夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに体内時計のリズムを夜型にします。夕方に軽く食べておくなどの工夫をしましょう。

眠りに入りやすくする環境を整える

日没後はできるだけ白熱灯色の蛍光灯などオレンジ色の照明の部屋で過ごしましょう。また、カフェインの摂取を控えましょう。

布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。

“早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する

自分に必要な睡眠時間をしっかり確保し、十分なレム睡眠とノンレム睡眠で脳と身体を休ませましょう。

平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく（2時間以上）ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。