

体内時計は正常ですか？

3月から積算すると、臨時休業期間がもう3ヶ月にもなろうとしています。体内時計＝睡眠サイクルは健全に回っていますか？

昨年度の学校だよりでも「早寝早起き朝ごはん」の重要性の記事の中で体内時計の話をしました。今回は、新型コロナ感染防止のため臨時休業が長く続き、児童生徒の睡眠や体調がおかしくなり、体内時計が狂っている人がいます。実際に診察をした昭和大学保健管理センター所長の田中大介教授のお話を取り上げてみます。

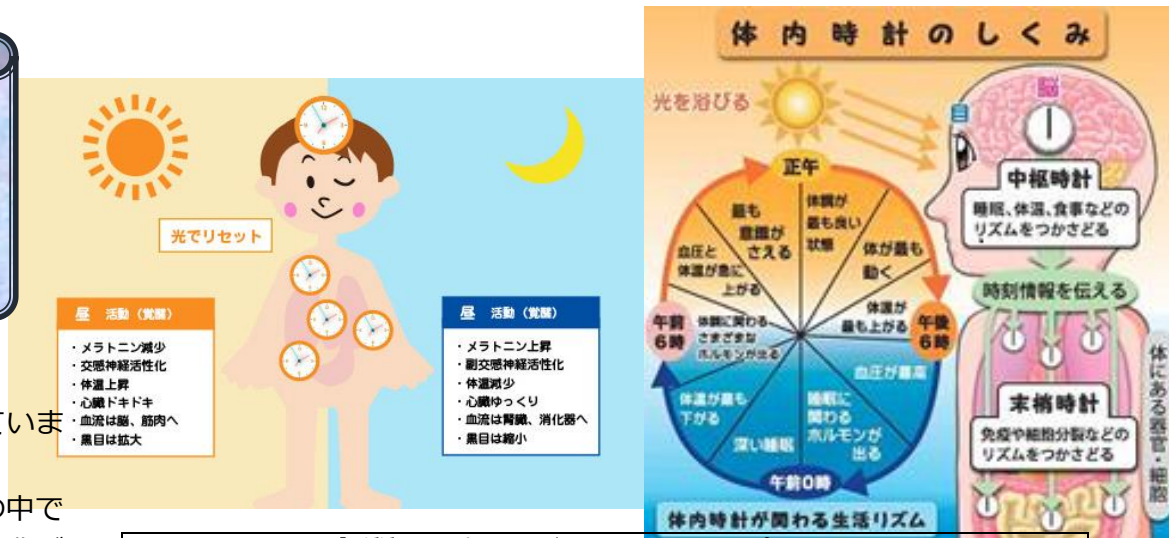
1 睡眠の仕組について＝体内時計を動かす鍵

- (1) 人の体内時計はもともと「24時間+10～15分のサイクル」
→ 何もしなければ起床時間は徐々に遅れるようにできている
- (2) 人は、起床してから14～16時間で眠くなるサイクルがある
→ 起床時刻が遅くなれば、就寝時刻も遅くなる
- (3) (1)(2)の相乗効果で悪化すると睡眠サイクルが狂い昼夜逆転する
→ 睡眠薬を使っても、起床時刻が遅ければ効果は十分に出ない

2 よりよい睡眠＝健康な生活のために

～キーワードは「朝日」「朝食」と「社会的事情」～

- (1) 朝日を浴びる → 脳内のメラトニン分泌が止まる → 起きられる
※ メラトニンとは、夜間に脳内に分泌され睡眠を促す物質
- (2) 朝食を食べる → 腸の活動が始まる → 体温上昇・代謝上昇
- (3) 社会的事情＝「起きるための理由」をつくる
大人であれば「仕事に行かなくては・・・」、子どもなら「学校に行かなくては・・・」という社会的事情により、24時間+アルファの体内時計にリセットを掛け、眠い目をこすりながらも起きて出かけている



良質の睡眠を得るためのポイント	
朝	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べる ・朝日を浴びる ・社会的事情をつくる〔通常は通学・通勤〕 → 休み中は自分で起きる時間を決めてルーティンをこなす ・朝、排便をする習慣をつくる
日中	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの取れた食事 → 摂取量と運動量のバランスを → セロトニン〔幸せ物質〕の分泌を促す食材 大豆製品や乳製品、バナナ ・身体を動かす → 縄跳びやスクワットが効果的〔継続することが大切〕 ※ 一定リズムでの運動がセロトニン分泌を促す → 休み中でも、日中横になって寝ない
夜	<ul style="list-style-type: none"> ・寝る前に光を見ない → 特にブルーライトは脳を覚醒させる性質がある 就寝前のスマホやPCはダメ ・部屋を暗くして寝る → 暗くすることでメラトニンの分泌が促進される
よりよい睡眠のために大切なこと 「心地よくねむるためには、朝しっかり起きることが大切」 「脳を休ませる方法は、良質な睡眠だけ」 「身体が疲れるとよく眠れるが、心が疲れると眠れない」	

良い睡眠は「免疫機能」も高めます！