

<睡眠 1>

朝、すっきり目覚めて昨日の疲れが残っていない！

こんな起き方がベストですね。

日本人の平均睡眠時間はこの40年で約1時間短くなり

7時間半を切っています。またS45年とH11年の小中学生の

起きる時刻に差はほとんどないのですが、眠りに就く時刻が

1時間以上遅くなっているようです。

睡眠の役割

- ・生体リズム（生物が地球上で暮らすために獲得した時計）

自律神経が支配していて、朝は自律神経のひとつである

交感神経のスイッチが入り血圧を上げて血流を盛んにし、

ヒトが活動できるようにする。逆に夜になるともうひとつの

副交感神経が働く。頭やカラダを穏やかにさせ睡眠に誘う。

このスイッチが上手く作動しないとイライラや集中力不足

ホルモンバランスの乱れ、肥満などを引き起こす。

- ・成長ホルモンの分泌

骨や筋肉をつくり、脂肪を分解する成長ホルモンは

睡眠中の夜中にはたらきます。

その他 女性ホルモン、代謝ホルモンも活性化します。

- * 現代は夜の環境が整いすぎ！部屋の照明、

街のネオン、深夜番組、TVゲームなど睡眠不足の

原因が多く、またストレスなどで眠れなくなり自律神経

が乱れることも原因とされています。

生活のなかで大切な睡眠しっかり取りましょう！