

# アスパークだより

No.475 令和3年3月1日 村岡 祥来

皆さんこんにちは!今回のアスパークだよりは「睡眠の重要性」についてです。  
人はなぜ睡眠が必要なのでしょう?

## ◆ 心身のメンテナンスと休息の為 ◆



睡眠中は、ただ体を休めるだけではなく、心身の修復や記憶の整理をしています。  
まず体は、眠っている間に成長ホルモンを分泌し、疲れをとり、傷んだ部分を修復します。  
また、日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果です。  
つまり、睡眠は心身の休息とメンテナンスのためにあります。  
ですので、睡眠時間が不足すると、メンテナンスも不十分になり、疲れがとれなかったり、学習の効果が低くなったりします。  
また、寝る前に食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると、消化・吸収・分解などのために余分な労力を使い、十分に休養がとれません。

## ◆ 必要な睡眠時間は人によって違う ◆

日本人は、平均7時間程度の睡眠をとっています。現代人は年々睡眠時間が短くなる傾向にあり、半世紀前に比べると、平均して約1時間の差があります。  
実際の睡眠時間が短くなったからといって、必要な睡眠時間が短くなるわけではありません。もともと、必要な睡眠時間は人によって違います。入眠がスムーズで、朝はスッキリと目覚め、熟睡感があり、疲れが取れていて不安感がなく、日中も元気に働けるようなら、睡眠は足りています。そうでなければ、睡眠が足りていない可能性が高い状態です。  
睡眠不足は、長期間続くと解消できなくなり、次第に心身の不調につながります。

## ◆現代人の陥りがちな夜型生活と睡眠不足◆

現代人の睡眠時間の短縮傾向は、24 時間営業のお店の普及やインターネットや携帯電話（スマートフォン等含む）の発達などにより、どの時間帯でも仕事や取引ができる環境になってきたことなども、影響しています。寝る直前までこれらを使用していることも多いようです。人間は強い光を浴びると、眠りにくくなります（日の光を浴びると目が覚めるのも同じ原理です）。また、携帯電話などで使われている青色の光は、特に眠りを妨げることが知られています。床に就いてもなかなか眠れない人は、1時間前くらいから強い光を避けると入眠しやすくなります。

## ◆睡眠不足ではストレスを解消できない◆

眠る前は憂鬱な気分だったのに、一晩ぐっすり眠ったらスッキリしていたという経験はないでしょうか。実は、これも睡眠の効果です。十分な睡眠が得られないと、深い睡眠の間に分泌される疲労回復物質が十分に分泌されず、心身のメンテナンスが不十分になります。そのため心身のストレス解消は不十分になってしまいます。

### ★まとめ★

#### 「睡眠が不十分な場合・・・」

- ・集中力の低下
- ・苛立ちやすい
- ・理解力・判断力の低下
- ・日中の強い眠気
- ・病気になりやすい



睡眠が足りないと上記のような症状が現れる場合があります。

眠りに入る前は強い光を避け、睡眠の 2 時間前に食事を済ませ、静かな環境で床に就くと良質な睡眠をとることができます。また、大人(6~8時間)、小人(10~11 時間)が病気にかかりにくく、心身のメンテナンスと休息がしっかりとれる睡眠時間です。日ごろから十分な睡眠時間を心掛けたいですね！