

北スポだより

No. 76

8月号

担当：南

今月は南が担当します。

ワールドカップを見るために、一ヶ月間睡眠不足が続きました。

反省の意味をこめて、今回は睡眠について調べてみました。

睡眠って、疲れを取るもののほかに、どんな働きがあるのでしょうか？

睡眠の働き

✚ 脳と体を休ませ、回復させる。

✚ 成長ホルモンが分泌される。

＊今回は、この成長ホルモンに注目してみました。

成長ホルモンの主な働き

✚ 筋肉量の増加（たんぱく質の合成）

✚ 糖質・脂質の代謝

✚ 骨の形成促進

✚ お肌のターンオーバー

✚ 傷の修復



＊つまり、寝ている間に、体は新しくなっているんですね！

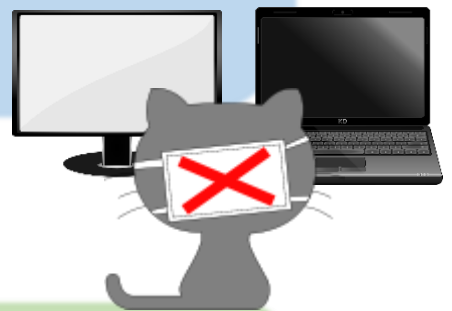
裏面に続く

効果的な睡眠とは？

- ✚ 新陳代謝を促すホルモンは、入眠から 3～4 時間、かつ 22～深夜 3 時に分泌が高まります。ですから、22～24 時に眠りに入るのが理想的時間帯だったんですね！

良質な睡眠をとるためには？

- ✚ 朝早く起きて、太陽の光を浴びれば、夜は早めに眠くなり、就寝することが出来ます。
- ✚ 新陳代謝をスムーズにするために、夕方ごろを目安に、お水を十分に飲みましょう。
- ✚ お休み前には、テレビ・パソコンを控えましょう。
- ✚ 寝る直前の食事は控えましょう。



結論

- ✚ 睡眠は、単なる休憩ではないんですね。
- ✚ 余った時間に眠るのではなく、食事、運動と同じくらい、積極的に眠ることの必要性を感じました。

参照：アルピナ ピュアウォーター研究所 「新陳代謝を促進する睡眠の方法とは？」
「新陳代謝が上がる睡眠時間とは？」

