桐生市みどり市母子保健みどり会講演会

期日　7月13日(木)
時間　午後2時～3時30分
会場　美喜仁桐生文化会館
演題　子どもを取り巻く諸問題　少子化が進む中で何ができるか
講師　滝沢琢己さん（群馬大学大学院教授）
参加費　無料
申込先　大間々保健センター

すっきり眠ると心も体もリフレッシュ

睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様、健康に深く関係しています。
脳や心身の休息のために睡眠は欠かせず、より良い眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。
人間の健康を維持するために必要な時間は、成人で７～９時間、10代で８～10時間ですが、現状として中高生は８時間未満、特に高校生は７時間未満であり、女性の方がやや短い傾向にあります。

◆睡眠と心や体との関係

睡眠不足で、イライラしたり、集中力、記憶力、判断力が低下することは皆さんも体験しているかと思います。それだけでなく近年では、眠りに問題があると血圧や血糖値が上がったり、睡眠時間が短いことで食欲が増して太りやすくなったり、免疫機能の低下から風邪をひいたり、ワクチンの予防効果に影響することが分かってきました。
平日十分に眠れない人は、つい休日にたくさん寝ようと思いがちですが、実はこの方法では日々の睡眠不足は解消できず、逆に時差ぼけと同じ状態になってしまいます。このように平日と休日の就寝起床リズムのずれのことを社会的ジェットラグといいます。

社会的ジェットラグの悪影響
- **肥満**
- **ホルモンバランスの不調、特に女性は月経時の痛みなど不快症状が強く出る**
- **脳神経系の発達、学習を妨げ、成績に悪影響を及ぼす（子ども）**
- **アルツハイマー型認知症の発症リスクを約３割高める（大人）**

どの世代でも決まった時間に就寝し起床することが重要です

◆睡眠のメカニズム

人の体内時計の周期は24時間より長めにできています。長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。朝の光には後ろにずれる体内時計を早める作用があるため、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。昼間に明るい光を浴びることで、夜に分泌されるメラトニンという睡眠ホルモンが増えることが知られています。逆に夜の光は禁物です。体内時計を遅らせてしまい、遅い時間ほどその力は強くなります。

◆まずは規則正しい生活から

健康のために、どんなに運動をしても、バランスの良い食事を心がけても、布団に入る時刻が毎日ばらばらでは、快眠は得られません。誰もが持っている体内時計が、ホルモンの分泌などを調節し、睡眠に備えています。規則正しい生活こそが、体内時計を整え、そこにプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣（ひけつ）なのです。

みどモス