

保健だより  
**はつらつ**

2学期のはじめは暑さが厳しい日々でしたが、9月の後半はようやく過ごしやすくなってきましたね。一方で朝晩の気温差が気になる時期です。一日一日、天候や自分の調子をチェックして、服装や予定を調節しましょう。

## 疲労回復に欠かせない「睡眠」



先週は体育大会お疲れさまでした！青空とさわやかな風のおかげで、気持ちのいい一日でしたね。競技に取り組む様子、選手に向けられたあたたかな声援、工夫を凝らした混合リレーの仮装…体育大会以降の保健室では「楽しかった！」という声をたくさん聽きました。とはいえ、太陽の下で一日過ごすのは体力を消耗するものです。まだまだ疲れが残っていると感じる人は、体調の回復のために必要な行動を意識しましょう。今月は、疲労回復のために欠かせない睡眠について、保健厚生委員会からの情報提供です！

## 見出し①夜ふかしが体に与えるひそかなダメージ

夜更かしによる睡眠不足は、「眠気」や「疲労感」だけにとどまりません。睡眠中、とくに深いノンレム睡眠の時間帯には、成長ホルモンが分泌され、細胞の修復や新陳代謝の調整が行われています。睡眠時間が削られるとこの働きが不十分になり、免疫機能の低下や生活習慣病リスクの上昇につながります。

また、慢性的な睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、血圧や血糖値のコントロールにも悪影響を及ぼします。近年では「短時間睡眠の積み重ね」が肥満や糖尿病、心疾患などのリスク要因として注目されています。翌日の集中力や判断力が低下するだけでなく、長期的には健康全般に影響を及ぼすことを理解しておく必要があります。

睡眠不足は精神面への影響も無視できません。慢性的に睡眠時間が足りない状態が続くと、ストレスに対する耐性が低下し、イライラや不安感が強くなりやすくなります。また、長期的にはうつ症状や不安障害のリスクも高まることが報告されています。加えて、睡眠が不足すると記憶の定着や学習能力にも影響します。脳は睡眠中にその日の情報を整理し、重要な記憶として固定化します。そのため、夜更かしで十分な睡眠を取れないと、仕事の効率や学習の成果にも影響が出るのです。

夜ふかしは一時的な習慣でも、体内リズムや健康全般に長期的な影響を及ぼす可能性があるため、できるだけ一定の睡眠時間を確保することが重要です。



## 見出し②スマートフォン使用と睡眠の質の低下

夜間のスマートフォン使用は、ブルーライトによるメラトニン分泌の抑制が主な問題です。体内時計が乱れることで入眠が遅れ、睡眠の質も低下します。さらにSNSや動画視聴による情報刺激は脳を覚醒させ、寝つきの悪さや浅い睡眠を助長します。近年では「ソーシャルジエットラグ」と呼ばれる現象も報告され、休日と平日の睡眠リズムの差が心身に負担をかけています。



現代人の睡眠不足の大きな要因のひとつが「夜間のスマートフォン使用」です。スマホやパソコンの画面から発せられるブルーライトは、脳に「まだ昼間である」という信号を送るため、眠気を促すホルモンであるメラトニンの分泌を抑制します。その結果、入眠が遅れたり、浅い眠りが続いたりしやすくなります。

さらに、SNSのやり取りや動画視聴といった情報刺激は、脳を覚醒状態に保ち、就寝直前までスマホを操作すると「ベッドに入っても眠れない」という悪循環を生み出します。こうした生活を続けると、休日と平日の睡眠リズムに大きな差が生じる「ソーシャル・ジエットラグ」に陥り、体内時計が乱れる原因にもなります。結果として疲労感が抜けにくく、日中のパフォーマンスが下がることになります。



## 見出し③良質な睡眠を確保するための生活習慣

睡眠の質を高めるためには、「光」「運動」「生活リズム」という3つの要素が大切です。

まず、就寝前は明るい光を避け、最低でも寝る1時間前からスマホやPCを控えることが推奨されています。照明も少し落とし、体に「休む準備」をさせることが効果的です。

次に、日中の適度な運動は体温リズムを整え、夜の入眠をスムーズにします。

特に朝の光を浴びながらの軽い運動は、体内時計をリセットし、その日の夜に自然な眠気を感じやすくなります。

さらに、休日も平日と近い時間に起床することがポイントです。

「寝だめ」でリズムを崩すと、月曜の朝に強いたるさを感じる原因となります。

夜更かしやスマホ使用は一見小さな習慣ですが、その積み重ねが健康状態を左右します。

長期的な健康のために、日々の習慣を少しずつ見直していきましょう。



文責 保健厚生委員 柳井

