生活習慣（睡眠）

健康的な生活習慣には、しっかり睡眠をとることが大切。

成長期のみなさん、熟睡できていますか？
睡眠問題についても　一緒に考えてみましょう。

©ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会

なぜ睡眠が大切なの？

睡眠の３つの役割

① 疲労回復と休養
- 深い睡眠（ノンレム睡眠）中に、身体を回復してくれる成長ホルモンなどが分泌される
- 脳を休め、自律神経の働きを整え、ストレスの回復や免疫力が向上する
- 体内時計の周期を24時間に合わせるために睡眠は大切

② 身体（筋肉・骨・脳）の発達に必要

③ 脳の整理整頓
- 学習したことや感情を脳に定着・消去し、整理をする と言われている

©ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会

睡眠不足で起きる症状は？

米国国立睡眠財団推奨の睡眠時間は、
小学生 9～11時間、中学・高校生 8～10時間[1)]

思いあたる症状はありませんか？ それ、睡眠不足です！

①体 ― 倦怠感 （疲労・眠気・頭痛・吐き気・めまい）

②脳 ― 思考力・注意力の低下
（学習・スポーツに集中できない）

③心 ― ストレス増加
（イライラ・メンタルダウン・怒りっぽくなる）

1) Hirshkowitz, M. *et al. Sleep Health* **1**, 40-3 (2015).

©ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会

睡眠問題について知ってる？

睡眠問題には2つのタイプがあります

① 生活習慣で改善できる「睡眠習慣」

- 日本人、特に子供たちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いと言われている
- 平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている子どもは睡眠不足があると考えてよい

② 受診・治療が必要な「睡眠障害」

- 不眠症・ナルコレプシー・睡眠時無呼吸症候群
- 肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり症状を増悪させたりする危険性がある

e-ヘルスネット（厚生労働省）「睡眠と生活習慣病との深い関係」
「子どもの睡眠」「昼間の眠気 -睡眠時無呼吸症候群・ナルコレプシーなどの過眠症は治療が必要」

©ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会

「睡眠障害」で起きる症状は？

「朝スッキリ起きられない。」「朝の血圧が低い。」「睡眠時間は短くないのに朝から眠い」「授業中にいつも寝てしまう」「夜更かししてしまい、寝る事ができない。」

…それ、

治療が必要な睡眠障害かも？

かかりつけの内科受診をお勧めします
または 睡眠外来 で検索・予約して受診しましょう

→カウンセリング、睡眠日誌、薬物療法、などで治療
スマートフォンアプリもあります

©ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会

ぐっすり熟睡　4箇条

①　規則正しい生活

- 体内時計を24時間に整え、早起き・早寝する習慣を
- 朝食で1日のエネルギーを補給、元気に過ごせる身体に

②　適度な運動と入浴

- 毎日自分に合った運動を続けることで、心地よい疲労が質の良い睡眠につながる
- 入浴で体温を上昇させることで、入浴後体温を下げやすくなり、睡眠に入りやすくなる

③　日光を浴びる

- 朝起きたら、カーテンを開けて外気を吸おう
- 朝のシャワーやジョギング、歯磨きも体内時計リセットには有効

④　専門家に相談

- 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を[2)]

2)健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）

©ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会

教材の利用にあたっての注意事項

- 無断での使用、転載または複製をすることは固く禁じております。
- 著作権は、ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会に帰属します。
- 使用に際しては、本教材の内容を改変しないときは出典『ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会（JSPS科研費JP22K03010）』を、改変した場合は出典および改変について明記してください。
- 再配布・販売・賃貸など営利を目的にした利用はできません。

ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会（2023.4.）

https://www.lab2.toho-u.ac.jp/phar/doutai/F-SHP/

©ふなばし学校保健＆学校薬剤師研究会