

一人の人間が80歳まで生きるとした場合、いったいどれくらい睡眠時間を取っているのでしょうか。一日の睡眠時間を平均的な8時間として計算してみますと、約26年は眠っていることになりそうです。もったいないと思う方もいるでしょうが、この睡眠時間は、人間が健康で生活していくために重要な役割を担っているのです。

では、いったい睡眠はどんな役割を果たしているのでしょうか。

一つ目は「脳と体を休ませて、疲れをとる役割」です。睡眠にはレム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)があり、この2種類が睡眠中交互に現れ、脳や体を休ませて疲れをとる役割を果たしてくれるのです。二つ目は「記憶を固定する役割」です。昼間勉強した内容の記憶を整理し、脳にしっかりと固定する役割を果たしてくれるのです。三つ目は「成長ホルモンの働きを助成する役割」です。睡眠前半の深い眠り(ノンレム睡眠)の時に、成長ホルモンがたくさん分泌され、成長期の骨を伸ばし、筋肉を増やしてくれる役割を果たしてくれます。また、細胞を修復し、新しい細胞を作るなどの働きもあるのです。

このように「睡眠」は成長していくうえでとても大切な役割を担っている

るものですが、睡眠時間の国際比較によりますと、日本の中学生は、世界で一番睡眠不足との残念な結果が出ているのです。

さて、昨年度、都留市保健研究会の中学校部会で、市内3校の中学生に睡眠に関するアンケートを採った結果、寝る直前に、約50%の人がテレビを見たりメールやインターネットをしているとの解答が得られました。しかし、この行動が実は正常な睡眠の妨げになっているのです。なぜなら、パソコンや携帯電話・テレビの画面が発する光は、思っている以上に明るいため、こうした光が寝る直前に目に入ると脳が刺激され、『メラトニン』(別名「睡眠ホルモン」と呼ばれるホルモンの分泌が弱まり、寝付きを悪くさせるから)です。睡眠を促すメラトニンを正常に分泌させるためには、脳の元気のもと『セロトニン』という脳内物質を増やす必要があるとも言われています。セロトニンを増やす要素は「バランスのよい食事・ぐっすりの睡眠・朝の光を浴びる・体温が上がる運動・心の安心」の5つです。いずれにしても、規則正しい生活習慣が、質の高い睡眠を生み出し、そして、より良い成長を促してくれるのです。

この機会にぜひとも『睡眠』の大切さを見直してみてください。

連載・青少年健全育成シリーズ 第233回

# 「睡眠」のすすめ



毎月第1日曜日は「家庭の日」  
毎月第3日曜日は「青少年を育む日」です。  
青少年育成都留市民会議編集委員

## 広報「つる」広告募集!

あなたのお店の広告を広報つるに載せてみませんか?  
広報「つる」は、都留市内の各家庭に配布されています  
(10,500部発行)ので、多くの方の目に触れます!

問合せ先: 行政管理課 秘書広報担当

### 広告料金

掲載場所	印刷色	金額/枠	備考
裏面	カラー	20,000	2カ月掲載
内面	2色刷り	10,000	2カ月掲載

掲載月は、①2・3月②4・5月③6・7月④8・9月  
⑤10・11月⑥12・1月の6パターンとなります。  
掲載状況につきましては、下記をご参考としてください。  
また、詳細につきましては、ぜひお問い合わせください。

あたたかな住まいに、  
たくさんの夢が  
育まれますように。  
Love House Project

限りなくご要望を理解して。  
くぎ1本1本に気持ちをこめて。

株式会社 滝口建築  
www.taki-ken.com

TEL: 0555-23-3915  
Mail: info@taki-ken.com

〒403-0001 富士吉田市上郷地 5-3-18

STEAK・GRILL・SWEETS

# CARFO

ガソリンスタンド 国道139号線  
文大通り 至大月  
至富士吉田 西原寺

水曜定休日

焼きたてワッフル始めました。ぜひ一度お試しください。

**MENU**  
ビーフステーキ 980円～  
鳥もも肉のステーキ 980円～  
各種生パスタ 980円～  
Phone 0554-56-8077

**Lunch Menu あります。**  
ランチにも  
無尽会、宴会にも  
ご利用ください。  
Open 11:00 ~ 21:30