



臨時休業中、みなさんは家でどんな過ごし方をしていますか？なんとなく自分のリズムをつかめてきた人、この生活に厳しさを感じてきた人、それぞれいると思います。保健室としては、みなさんの生活リズムがどうなっているかが気になるところです。そこで今日は「睡眠」に注目した保健だよりを配信します。

◆よりよい睡眠と目覚めのために◆

睡眠は集中力を高め、勉強の効率上げるだけではなく、免疫力を高めることで感染症にもかかりにくくなります。9つのポイントを心がけて、みなさんに質の高い睡眠を手に入れてもらいたい…！と願っています。

1 日付が変わる前に寝る 理想は22時～23時

脳は睡眠時に「成長ホルモン」を分泌しますが、最も多く分泌されるのがこの時間帯です。成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、疲労を回復したりする効果があります。

2 同じ時間に起きる 習慣をつけましょう

休業中はどうしても起きる時間が遅くなってしまいますが、そうすると寝る時間も遅くなってしまいます。同じ時間に起きる習慣をつけると、睡眠リズムが一定になります。

3 最低でも睡眠時間は 6～7時間必要

睡眠不足が借金のように積み重なると、体や心に様々な不調をきたします。どんなに忙しくても6～7時間の睡眠時間を確保しましょう。

4 お風呂は夜寝る前に

人間は一旦上がった体温が下がることで眠くなります。夜寝る前に少しぬるめのお湯(40度)につかりましょう。反対に、「寝落ちしてしまい朝風呂…」は日中眠くてたまらなくなりますのでおすすめしません。

5 音楽や動画を流しながら寝るのは絶対にNG

音楽を流しつつけることで、絶え間なく脳に刺激が伝わり、睡眠の質が低下してしまいます。寝る前には必ず音の出るものは消しましょう。

6 昼寝は30分以内に

昼寝は集中力をあげる効果がありますが、30分以上超えると深い睡眠になり、夜眠れなくなってしまいます。

7 夜食は避けましょう

寝る前に食事をとると、食べ物の消化や吸収にエネルギーを使うため、体が十分に休養できません。食事は寝る2～3時間前に済ませましょう。

8 楽しいことを 思い浮かべましょう

夜になると人は落ち込んだり、感傷的になったりするものです。その日にあった楽しいことや好きなことを思いながら眠りにつきましょう。

9 目がさめたら 太陽の光を浴びましょう

太陽の光を浴びることで、メラトニンという眠りを誘うホルモンの分泌が止まり、身体が活動できる状態になります。

◆カフェインとの上手な付き合い方◆

勉強の合間に眠気が来てカフェインを含んだ飲みものを飲む人もいないのでしょうか。では、なぜカフェインを取ると目が覚めるのか、知っていますか？

1日中使っている脳を唯一休められる時間が睡眠ですが、脳は眠らせるために「アデノシン」という眠気や疲れ感じさせる物質を出します。しかし、カフェインが体の中に入ると、カフェインがアデノシンの働きを抑えてしまいます。カフェインは、アデノシンと化学構造が似ており、アデノシンの働きを阻害することで、神経を興奮させます。これにより、脳が本来なら感じるはずの疲れや眠気を感じなくなってしまいます。

しかし、カフェインによって疲れや眠気が消えたわけではありません。カフェインがアデノシンを阻害する効果は長くは続かず、時間が経つと消えてしまいます。そうするとせき止められた川の水があふれるように、どっと疲れが押し寄せてきます。つまり、カフェインでの覚醒はあくまで一時的なものにすぎません。疲れをとるにはやはり睡眠が一番です。

カフェインを取りすぎると？どれぐらいまでなら平気？

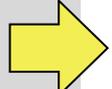
〈カフェインの過剰摂取が原因でおきる症状〉

- 不眠
- 胸がドキドキする
- 不安な気持ちになる
- 手が震える
- 下痢
- 吐き気
- 嘔吐



健康に悪影響が生じないとされる1日当たりのカフェインの量については、個人差が大きい日本では基準が決まっています。そこで、オーストラリア保健省の基準を例にあげると、18歳以下の1日の摂取許容量は、体重1kgあたり3mgとなります。

例えば体重60kgの場合、1日の摂取許容量は…
3mg×60kg で
180mg となります。



あの有名なエナジードリンクの場合、1本(355ml)に142mgのカフェインが含まれています。1本飲むと、1日の摂取許容量の大部分を占めます。清涼飲料水の裏面の成分表示にはカフェインの量が載っているので確認してみましょう。



カフェインとの上手な付き合い方のポイントは、「飲む時間」「飲む量」



カフェインは摂取後30分で血中濃度がピークに達し、健康な人では半減するのに4時間かかると言われています。寝る前の3時間～4時間以内のカフェインは控えましょう。大切なことは、眠くなってから飲むのではなく、眠くなる前に飲むことです。そうすれば、勉強に集中でき、カフェインの効果が切れた時にすっと眠ることができます。また、カフェインの量については、下の表を参考にして、自分の体にあった量を考えてみてください。水と組み合わせて飲むのがおすすめです。

炭酸飲料にもカフェインが含まれる場合があります。

100mlあたりのカフェインの量

コーヒー	60mg	ほうじ茶	20mg	煎茶	20mg
紅茶	30mg	ウーロン茶	20mg	玄米茶	10mg

参考：農林水産省 カフェインの過剰摂取について