



今年は亥年。十二支を草花の成長に例えると、最後の年にあたる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次の年につなげる」時期だそうです。みなさんもそれぞれの目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。今年もどうぞよろしくお祈りします。

冬休みはもう終わり！夜更かしや朝寝坊をしていた人、生活リズムは戻っていますか？

## …そもそも、”生活リズム“ってそんなに大切??

わたしたちは通常、昼間は起きて活動し、夜は眠るという生活を送っています。この生活リズムは、体の持つ3つのしくみによって生じています。

中でも、人の体内時計はずれやすいと言われてます。なぜなら、1日は24時間ですが、体内時計は少し長い約25時間の周期のため、夜更かししやすく、地球の時刻とずれやすくなっているのです。

### 睡眠の3つのしくみ

疲れたら寝るしくみ (恒常性維持)

夜になると寝るしくみ (体内時計)

起きている状態を維持する仕組み (覚醒調節)

周期が違う。それでは、生活リズムは毎日ずれていってしまうのではないかな？

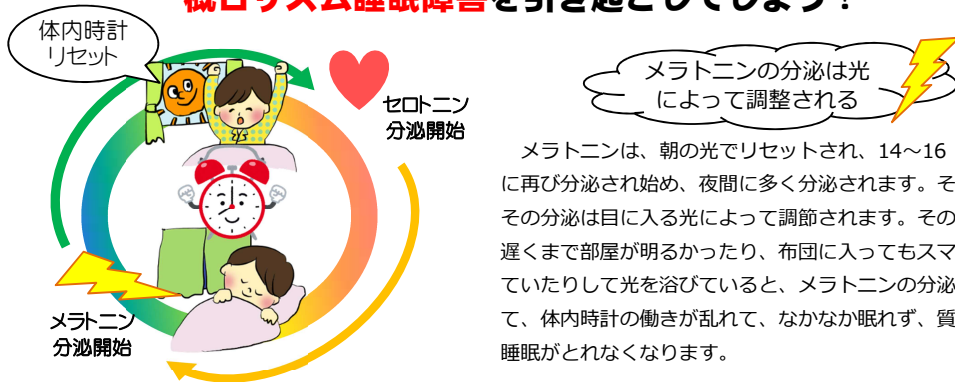
そもそも体内時計 (概日リズム) とは…

ほぼすべての臓器に体内時計はあり、血圧の日内変動やホルモンの分泌、自律神経の調節など、様々な生体リズムを刻んでいる。脳の視交叉上核にその中枢があり、それぞれの体内時計に指令を出し、同期している。

### 重要なのは「朝の光」

地球の自転周期より少し長い体内時計のズレを修正するために最も重要なのが「朝の光」になります。朝に目から光が入ることで体内時計がリセットされ、それから約14~16時間後に眠気を促すメラトニンというホルモンが分泌されるため、夜になると自然な眠気が生じるようになっています。

## ⇒ 体内時計のリズムが崩れると 概日リズム睡眠障害を引き起こしてしまう！

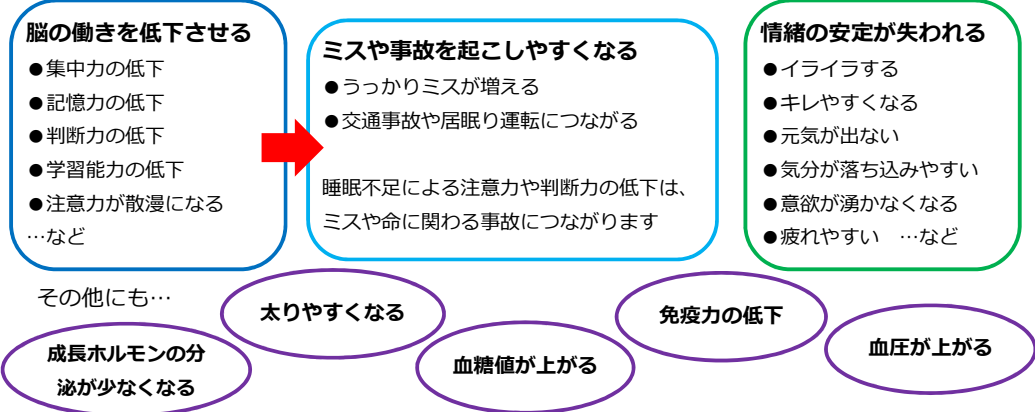


メラトニンは、朝の光でリセットされ、14~16時間後に再び分泌され始め、夜間に多く分泌されます。そして、その分泌は目に入る光によって調節されます。そのため、遅くまで部屋が明るかったり、布団に入ってもスマホを見ていたりして光を浴びていると、メラトニンの分泌が減って、体内時計の働きが乱れて、なかなか眠れず、質の良い睡眠がとれなくなります。

## 睡眠のリズムの乱れは生活習慣の乱れから！

概日リズム睡眠障害とは、睡眠と覚醒のリズムが乱れてしまい、正常な社会生活を送ることが難しくなることを言います。概日リズム睡眠障害の中でも若い人によくみられるのが、睡眠のリズムが後ろにずれてしまい、明け方近くまで眠くならず、昼近くまで起きられない「睡眠相後退症候群」です。深夜までの勉強や、スマートフォンなどの利用など、夜更かしをしている人が陥りやすいのです。

睡眠不足が与える影響 脳や体が十分な休養をとることができないと心身の健康が損なわれます。



## 夜、ぐっすり寝られるように…

メラトニンの原料 セロトニンを活発にしよう！

セロトニンは、メラトニンとは反対に、朝の光がスイッチになり、働き始めます。日中にセロトニンが活性化すると、メラトニンの原料となり、夜ぐっすり眠ることができます。

### ★セロトニンを増やす3つの基本★

- 1 朝の光を浴びる
- 2 リズム運動 (ウォーキング、深呼吸、咀嚼など)
- 3 トリプトファンを摂取する (大豆食品や乳製品など)

朝、少しでも歩いて登校するのが1番！



### 幸せホルモン

とも呼ばれるセロトニン

セロトニンは、交感神経と副交感神経の両方を調節する働きを活性化させることで、心のバランスを整えます。セロトニンが減ると、寝起きが悪くなったり、痛みを感じやすくなったり、背中が丸まったり、表情にも元気がなくなります。

## 他にもある！ 睡眠障害

### 過眠症 (ナルコレプシー)

夜、十分眠っているのに、日中強い眠気を感じたり、眠ってはいけないうちでも居眠りしてしまう。

### 若年型の寝ぼけ

睡眠中の異常現象のひとつで、歩き回る、大声で叫ぶなど、症状は様々。睡眠前半の深い眠りのときに起こりやすいのが特徴。

睡眠にかかわる悩みを我慢していると、症状が慢性化したり、悪化したり、する場合があります。日中の活動に支障が出るようになったら、睡眠の専門医を受診しましょう。

### むずむず脚症候群

睡眠中の異常現象のひとつで、ふくらはぎや大腿部などの脚を中心に、虫が這うような、むずむずするような、漠然とした不快感があるのが特徴。夕方から夜にかけてひどく症状が出て、横になっていると、むずむずしてじっとしていられなくなり、寝つきを悪くする。夜中に症状が出て目が覚め、再び眠ることができなくなる。