

「快眠家族のスヌメ」

早寝・早起き・朝ごはん 全国フォーラム in しが

「彼の才能は眠っている」働いていないの意味
睡眠は無駄な時間なののでしょうか？

睡眠とは、重要な生理機能が脳によって営まれる時間
大きく発達した大脳をうまく休ませる機能が睡眠です
睡眠不足の時に感じる不愉快な気分や意欲のなさは、
大脳の機能が低下して休息を要求している状態です



滋賀医科大学睡眠学講座
宮崎 総一郎

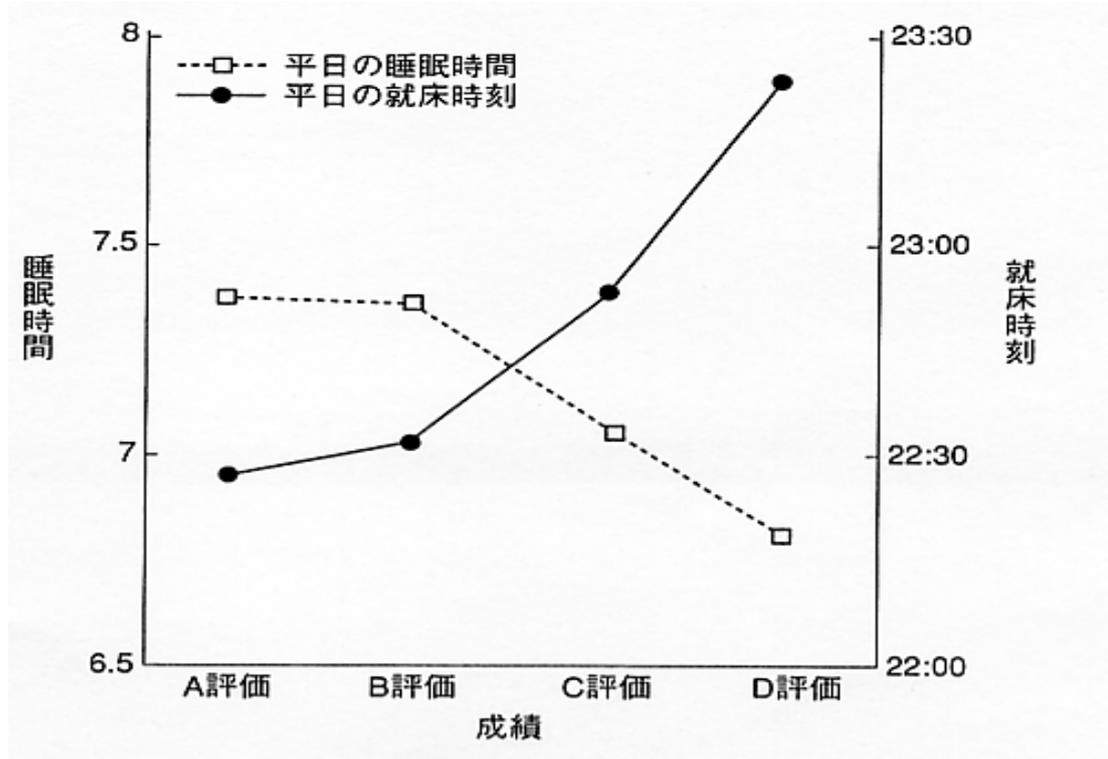
三年ねたろう

私達の体内時計は 産業革命以前の
自然の明暗環境に適応すべくできています

概日リズムが、生物に大きな利益をもたらす

地リスは昼に活動し、夜に眠るのが普通ですが
体内時計を取り除く手術を受けたリスはたびたび夜に活動しました
ある晩、野生のネコにおそわれ
手術を受けたリスでは60%が殺されましたが
受けてなかったリスで死んだのは29%にすぎませんでした

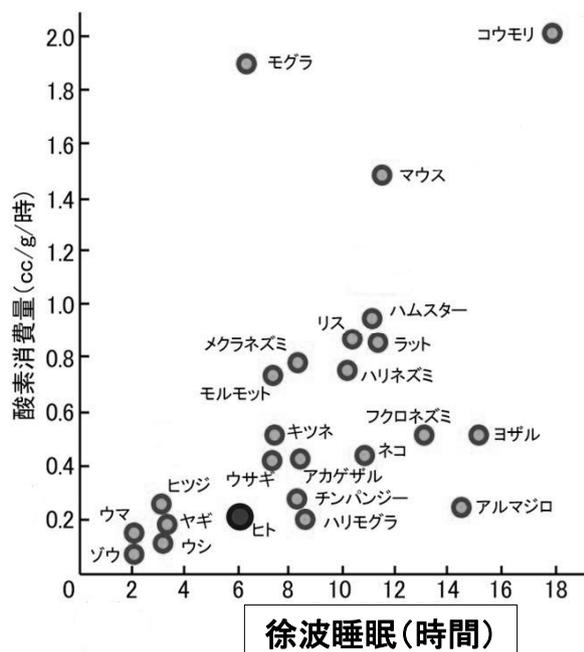
成績の良い子は、早寝である！



(アメリカの高校生のデーター Wilson & Carskadon, 1998)

エネルギー消費が大きい動物ほどよく眠る

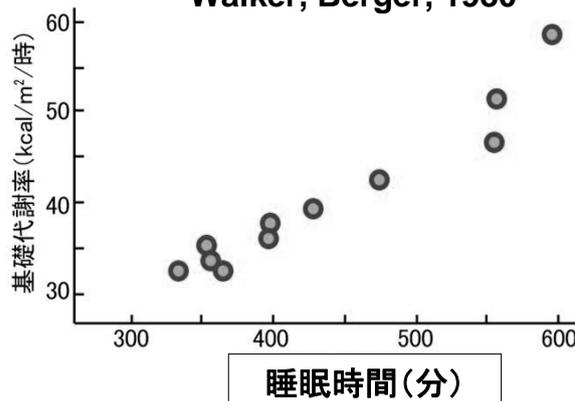
Zepelin, Rechtschaffen, 1974



基礎代謝と睡眠時間

(男、3-79歳)

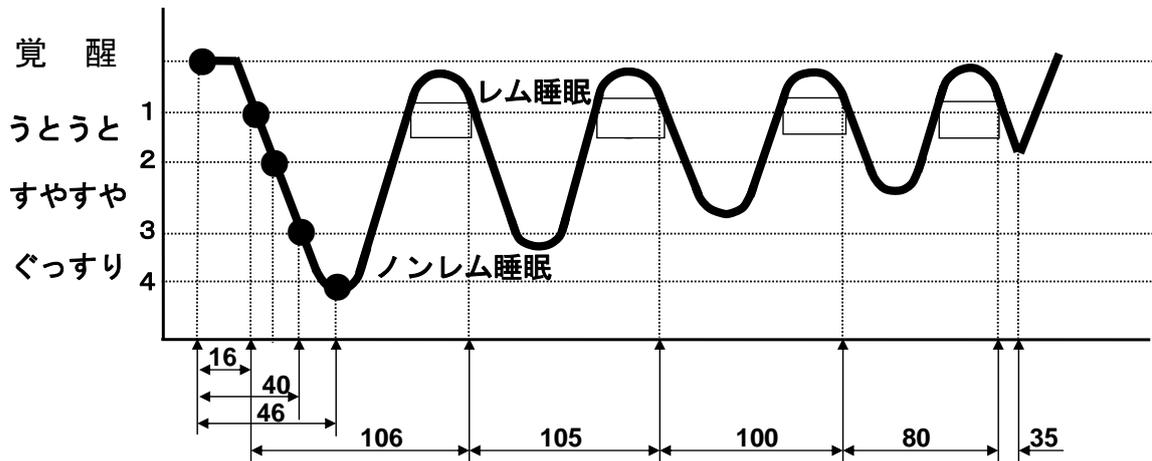
Walker, Berger, 1980



眠りは『脳を創る』

『脳を休ませる』

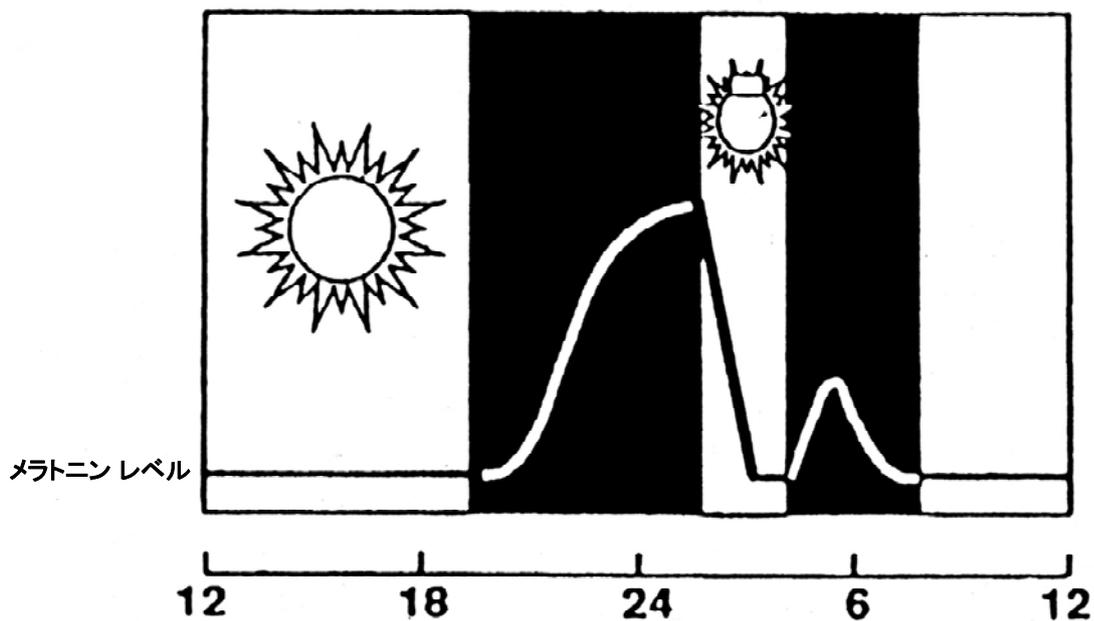
『身体をつくる』



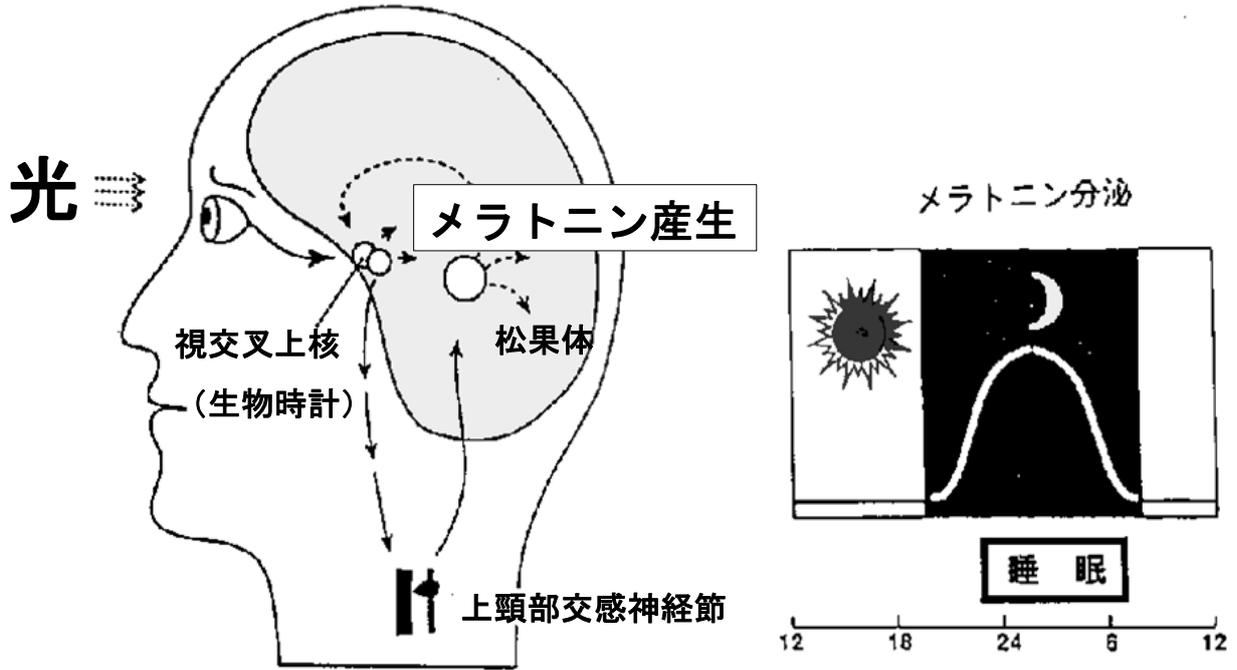
N = 147 · 実験回数 = 399 夜 · 被験者平均年齢 = 29.6 歳

Source : Sleep disorders Center, Stanford University

夜に光を浴びると眠れなくなる



朝の光を浴びて、15時間前後で眠くなる



トリプトファン → セロトニン → メラトニン

必須アミノ酸

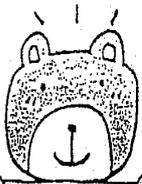
元気のホルモン

眠りのホルモン

アンケート

参加されていかがでしたか？ (1つに〇をつけてください。)

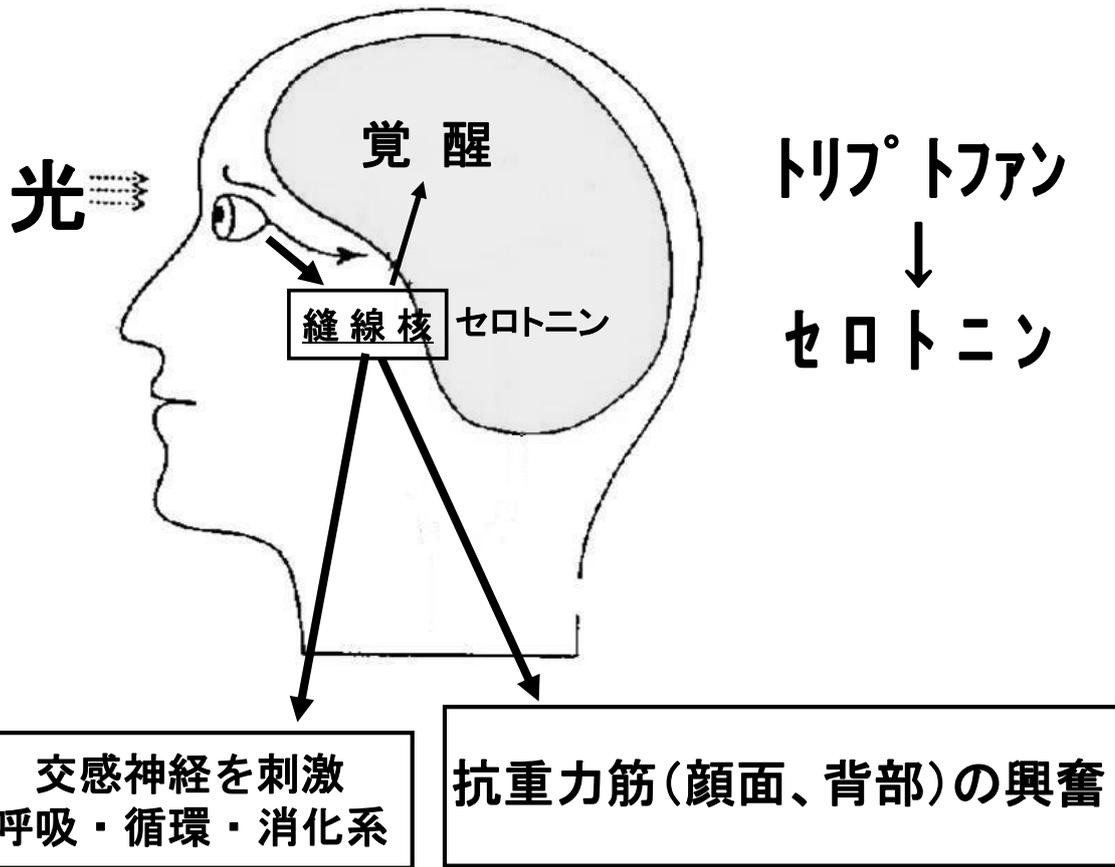
- ①たいへん良かった ②どちらかという良かった ③どちらともいえない
④どちらかという良くなかった ⑤全く良くなかった



よろしかったら本日参加されてのご意見・ご感想等をお聞かせください。

目録
夜あまり(子供が)早く寝ないので困っています。
朝起きた時間から計算してやる。子供の寝ている時間になり
びっぴりでした。朝カーテンをあげてサッと
見たいです。

朝の光で身体が目覚める



元気な子ども、睡眠8か条

- ・毎朝、日光をしっかりと浴びる
- ・1日3度の食事をきちんと 特に朝食は大切
- ・寝る部屋は暗くする
- ・休日も、眠りのリズムは崩さずに
- ・テレビは2時間、メールは1時間以内
- ・夜8時以降のコンビニ利用は控えめに
- ・夜は午後10時までに床につく
- ・睡眠時間は短すぎず、長すぎず

1. 早起きして朝日を浴びよう！
カーテンを細目に開けておくと
起きやすくなります



2. 1日3食、規則正しく食べよう！
特に朝食が大事
夕食は21時まで！

3. 部屋の電気はきちんと消して、
静かな環境にして眠ろう！



4. 休日でも生活リズムを崩さずに！
休日の寝だめは逆効果。
朝9時までには起きて

5. テレビは2時間、
メールは1時間以内に！
夜のメールで寝付けなくなる



6. 夜8時以降のコンビニなどは控えめに
強い照明にあたると眠くなる時間が
遅くなる

7. 夜は10時までに寝よう！
成長ホルモン分泌でお肌の修復
寝不足は肥満の原因！



8. 睡眠時間は短すぎず、長すぎず！
日中に眠気のない
自分の睡眠時間を見つけよう

目標や夢を持って楽しい学校生活を送ることが大切！
明るい気持ちや前向きな姿勢で毎日を楽しく過ごそう



夜眠れない・・・昼間に眠くて・・・etc. すいみんでお困りの方
専門の医療機関にご相談ください。



■サテライト睡眠センター（京都四条たなか睡眠クリニック）

住所 京都市下京区四条通柳馬場西入立売中之町99 四条SETビル5F

TEL 075-257-1287

HP <http://www.kyotosleep.net/>

■サテライト睡眠外来（近江草津徳州会病院内）

住所 草津市東矢倉3丁目34-52

TEL 077-516-2757

HP <http://www.oumi-kusatsu-hp.jp/>



滋賀医科大学睡眠学講座

HP <http://www.sasjp.net/>