



# ぐっすり眠って 学力・仕事も能率アップ!

3月は卒園、卒業シーズン。その後に迎える新年度に向けて子どもも大人も心躍る時期ですね。今月は新年度に向けて心と身体のバランスを整えるために重要な睡眠（生活リズム）についてお伝えします。

## 日本人の睡眠時間は少ない!

日本人の夜間睡眠時間は約7時間50分で世界29カ国の中で韓国に次いで2番目に少ないというデータがあります。24時間営業のお店、PC・スマホの普及による生活の夜型化が進み就寝時刻が遅くなっているのが原因と言われています。

世界29カ国を対照に調査した  
平均睡眠時間（対照年齢15歳～64歳）

1. 南アフリカ	9時間22分
2. 中国	9時間02分
3. インド	8時間48分
4. ニュージーランド	8時間46分
5. アメリカ	8時間36分
5. ス페인	8時間36分
<b>28. 日本</b>	<b>7時間43分</b>
29. 韓国	7時間41分

2014年経済協力機構（OECD）

## 睡眠の役割と睡眠不足による弊害

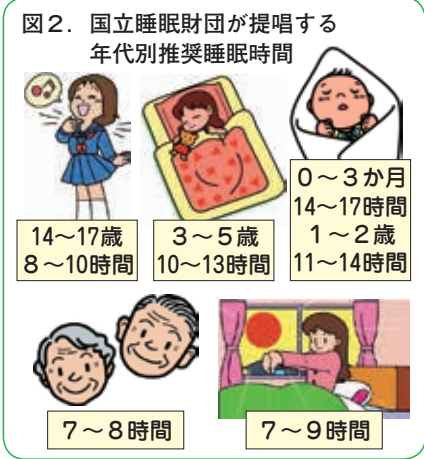
- 「睡眠の役割」は
- ◎ 日中に活動した脳と身体の疲れを修復・回復させ癒す。
  - ◎ 記憶を整理して脳に刻み込む。
  - ◎ 成長ホルモンを出して、昼間傷ついた細胞を修復する。

睡眠不足が続くと右記に示した睡眠効果が得られず図1のような睡眠不足が招く悪影響が生じます。



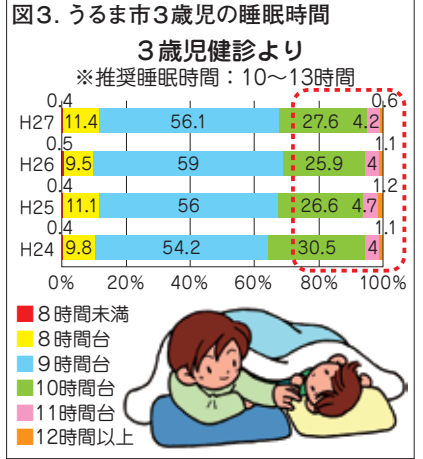
## 推奨睡眠時間知ってますか!? うるまっ子の睡眠事情!

『推奨睡眠時間』とは、アメリカの国立睡眠財団が提唱している世界的に用いられる指標です。（図2）



ご自身の睡眠時間と比較していかがですか？

うるま市3歳児の睡眠時間は、推奨する10時間以上が年々減少傾向です。（図3）子どもは親の生活スタイルに大きく影響され、生活リズムが不規則になります。幼児期から就学後の生活を想定し元気に学習・活動できるように9時までには寝かせましょ。



## ★快眠のためのセルフケア★

- ① 早起きで朝日を浴びよう
- ② 朝食を食べへ過度な運動
- ③ 肥満の改善
- ④ 睡眠に適した環境づくり
- ⑤ 若年世代は夜更かし注意
- ⑥ 勤労世代は午後の早い時刻に30分以内の昼寝で疲労回復。
- ⑦ 熟年世代は昼間の覚醒を維持し睡眠と覚醒リズムにメリハリをつける
- ⑧ 眠くなってから寝床に入り起床時刻は遅らせない
- ⑨ 不眠が改善できない時は無呼吸症候群などが考えられますので専門家に相談しよ

【健康づくりのための睡眠指針2014 厚生労働省 参照】  
うるま市健康づくり標語 優秀賞  
『すいみんは ぼくらの元気  
じゅう電中』  
あげな小3年 金城 銀志