

「睡眠不足による日常生活への影響とその改善」

鹿本高校1年 山口陽子 南木結翔 濱崎竣多 牛島崇太

要旨

現代の日本では国民の睡眠不足が課題になっている。私達の日常生活でも睡眠不足による集中力の低下や精神疾患などの精神面での影響や、肥満や生活習慣病などの身体面での影響が指摘されていることがわかった。そこで睡眠前の行動を調査して何が睡眠不足の要因となっているのかを調べた。そして睡眠不足を改善する方法について考えた。

研究背景

普段の生活の中で、夜遅くまで起きていたり、学校生活中で授業中に眠くなったりしてしまっているの、その改善方法と睡眠不足によって他にどんな影響があるのか知りたくなったから。

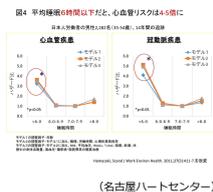
研究方法

- ・睡眠に関する文献調査
- ・適切な睡眠時間についての文献調査。
- ・アンケート調査。

結果・考察

○睡眠不足による日常生活への影響

1. 学習効率の低下
2. 精神が不安定になる
3. 肥満になりやすくなる
4. 睡眠不足の低下は免疫力の低下をもたらす
5. 心血管疾患を患ったり、脳へ影響を及ぼしたりする (右図)

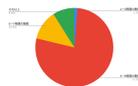


○アンケート調査

調査対象: 鹿本高校一年生

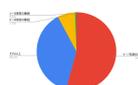
①睡眠は何時間取っているか (平日)

- | | |
|----------|------|
| 1~3時間の睡眠 | 2人 |
| 3~5時間の睡眠 | 19人 |
| 5~7時間の睡眠 | 120人 |
| それ以上 | 14人 |



②睡眠は何時間取っているか (休日)

- | | |
|----------|-----|
| 1~3時間の睡眠 | 1人 |
| 3~5時間の睡眠 | 11人 |
| 5~7時間の睡眠 | 84人 |
| それ以上 | 59人 |

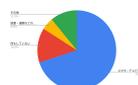


③自分は睡眠不足だと感じているか

- 感じている 107人 ○感じていない 48人

④寝る前に行っている行動 (複数回答可)

- スマホ、テレビなどの画面を見ている 70%
何もしていない 14%
読書、漫画などの紙面を見ている 5%
その他 11%



アンケート結果

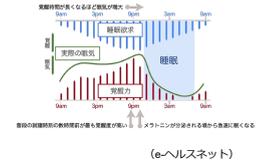
- ・睡眠不足と感じている生徒が全体の約7割を締めていることがわかった
- ・睡眠前の行動としてほとんどの人が、スマホやテレビなどの電子機器の画面を見ていることがわかった。

○寝る前のスマホ

- ・寝る直前までスマホを見ると交感神経が優位になり眠れなくなってしまう
 - ・スマホの光刺激を受けることで体内時計を調節しているメラトニンの分泌が低下する。
 - ・スマホの光によって脳が「昼間だ」と錯覚しメラトニンの分泌量が減少する。
 - ・目にも悪影響があり、首や肩の筋肉を疲弊させてしまい、肩こりを引き起こす原因にもなる。
- 寝ても疲れが取れていない感じや、体がだるいと感じることに繋がる。

メラトニン

- ・ストレスフルな生活は、セロトニンを分泌する神経を弱め、メラトニンの量を減少させる。
- 睡眠が不足している人は、しっかりと睡眠がとれている人に比べて、ストレスに弱くなる可能性がある。



→ストレスが睡眠不足への影響の一つということがわかる

○過度なストレスでの睡眠不足の例

- ・911テロの後睡眠障害の割合が27%→58%に増加 (アメリカ)
- ・311東日本大震災の後睡眠障害の割合が10%→20% (日本)
- ・ジェンダーや子育てなどによるストレスから女性の方が睡眠時間が短い傾向にある

○睡眠前にすると良いこと

- ・ぬるめのお湯でお風呂に入ること
- ・カフェインの含まれていないハーブティーをのむこと
- ・音楽や環境ビデオを聞くこと
- ・ストレッチをすること

スムーズな眠りに入るためには、寝る1時間~2時間前から脳をリラックスさせておくことが大切。

→緊張しているときよりも、リラックスして、副交感神経が優位に立っているときのほうが眠りやすいから。

○睡眠不足の改善方法

- ・寝る前にスマホやテレビなどの電子機器を使わない (ブルーライトを寝る前に受けないようにする)
- ・ストレスを受けない、溜め込まないようにする
- ・眠れないときでも無理に寝ようとはせず、一度リラックスしてから眠るようにする
- ・寝る前にすることを決めておくとも体も脳もスムーズに眠りへの準備へと入りやすくなる

今後の展望

・睡眠不足に陥る主な原因にストレスが関係しており (株式会社アドバンテッジリスクマネジメントより)、特にメラトニンというホルモンが深く関わっていることがわかった。

・文献調査の結果より、1人1人に適した睡眠時間がある (ダイヤモンド・オンラインより) ためそれを見つけることが睡眠不足を改善する方法となると考えた。なのでこれからは一人ひとりの適した睡眠時間を知る方法について調べていきたい。

・日常生活の行動で睡眠と関わりの深い行動を見つけ調べていきたい

引用文献・参考文献

- <https://benesse.jp/special/berd/suimin.html> 「ベネッセ」早稲田大学 理工学術院 柴田重信研究室とベネッセ教育総合研究所による「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2021」
- <https://www.suntory-kenko.com/column/article/04/#:~:text=「サントリー」,https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/goodsleep-01/> 「薬と健康の情報局 第一三共ヘルスケア」
- <https://www2.sundai.ac.jp/column/iken/sleep/> 「駿台予備校」
- http://www.shoken-kenpo.or.jp/contents/healthup/files/healthup_396.pdf 「厚生労働省」
- <https://www.otsuka.co.jp/suimin/column02.html> 「otsuka.co.jp」
- <https://diamond.jp/articles/-/306289?page=3> 「ダイヤモンド・オンライン」
- <https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukara/462> 大正製薬 長崎総合科学大学の土居教授の講演による
- <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html> 「e-ヘルスネット」
- <https://www.aska-p.jp/kenkou/kenkoujinyou/sleep.pdf> 「あすか薬局」
- <https://www.armj.jp/journal/319-2/> 「株式会社アドバンテッジリスクマネジメント」