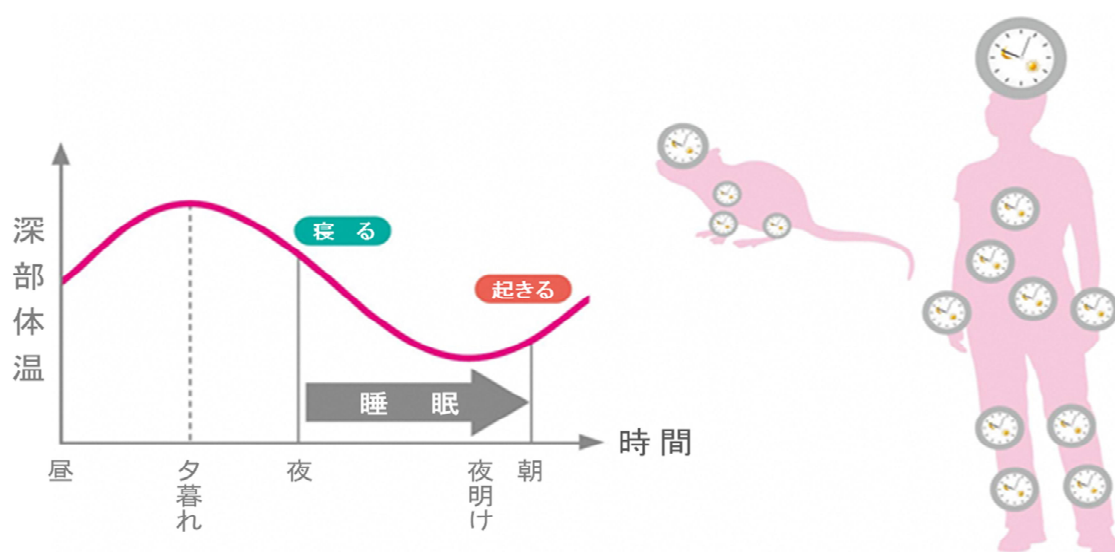


## 睡眠に関する指導 —望ましい習慣の形成— ②

### 体内時計を整える

- ◆ 人間や動物の体の様々な部分には、**体内時計**があります。これは、私たちが地球上に誕生以来、長い年月をかけて「暗くなったら眠り、明るくなったら起きて活動する」という営みを通して獲得したものです。**体内時計の中心は脳が担い、ホルモンの分泌や生理的な活動を調整して睡眠に備えています。私たちは、こうした備えを自分の意志でコントロールすることができません。**
- ◆ 体内時計は、24時間より若干長いため、日々ずれていきます。このずれを修正するのが**朝の光**です。目が朝の光を感じるとホルモンが分泌され、脳と体を覚醒させます。問題は、**夜ふかしなどが原因で夜に強い光を浴びると、体内時計のリズムが後ろにずれてしまう**ことです。
- ◆ スマートホンやゲーム機などの液晶画面の光には、ブルーライトが含まれています。**就寝前や夜間に浴びるブルーライトは、睡眠に入ることを促すホルモンの分泌を抑制するとともに、体内時計を遅らせます。そのため、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりするといった夜型の生活リズムを引き起こす要因ともなります。**

▶ 体温には24時間で1周するリズムがある



出典 「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」(文部科学省 平成26年度〔令和3年度改訂〕)