

知って得する 生活習慣に関するQ&A



Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん寝れば問題ない

人は必要な睡眠を毎日とる必要があり、あらかじめまとまってとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが変化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため授業に集中できず成績は下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。

Q2 帰宅後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる

夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化すると共に、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方眠気を感じる場合は、早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。

Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる

スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれています。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前がスマホやゲームを控えましょう。

Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる

寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。寝る前は激しい運動を避け、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。

Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい

夜更かしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと、疲れが溜まりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やいらいらなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの発達にも影響することが分かっています。

Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい

夜更かしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することが分かっています。

Q7 朝型の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績がよい

生活が朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、「早寝早起き朝ごはん」を実践することは基本中の基本とも言われています。

Q8 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める

睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病と言われる深刻な病気にかかりやすくなる事が分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

Q9 朝食を抜くとやせられる

朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、痩せにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣を身につけることが大切です。

Q10 食べる量が同じでも遅い時間に食べると太る

夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく太る原因になるとともに、体内時計のリズムを夜型化します。部活や学習塾などで夕食が遅くなる場合は、先に少しでも食べておき、終わった後の食事を軽くするなどの工夫をしましょう。また、夜食を食べる場合は、消化の良いものを選びましょう。

☆気をつけるべき生活習慣☆

- 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ（規則正しい生活で頭も身体もベストな状態に！）
- 朝は日光を浴び、朝食をとる（起床後に朝食を取り、太陽光または蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整えよう。）
- 仮眠・昼寝をしすぎない（夕方までに適度な運動をすることで、ぐっすり眠れ、たくましい身体が作られる。）
- お風呂は早めに入る（寝る3～4時間前に入るか、直前ならぬるめのお湯につかる。）
- 夜食は控える・遅い時間の時は2回などに分けるなど工夫をする（夜遅くの食事は肥満の原因になり、体内リズムを夜型にする。）
- 仮眠に入りやすくする環境を整える（日没後はできるだけオレンジ色の照明の部屋で過ごし、夕食後のカフェイン摂取を控える。）
- 布団の中でスマホ・ゲームなどは使わない（デジタル機器のブルーライトは体内リズムが夜型化し、睡眠の質が低下する。）
- “早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する（十分なレム睡眠とノンレム睡眠で脳と身体を休ませよう。）
- 平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない（起床・就寝時刻は2時間以上ずれないように体内リズムを保とう。）

