

睡眠×健康

発行者

名前 野見山 茉莉
2年 3組
緑丘 中学校

睡眠不足 認知症の高!

寝る子は育つ!!
って本当?!

生き物にとって
必要不可欠

睡眠

人が生きていく上で欠かせない行動。睡眠。一生のうち、 $\frac{1}{3}$ $\frac{1}{4}$ の時間を費やすと言われている。生活の一部となり、あたり前のように過ごしているのか。私達の身体を作っているのと同じように、あたり前のように感じているのか。

- 役割
- 免疫物質の分泌
 - 細胞損傷の修復
 - 筋肉のリラックス
 - 記憶の整理
 - 唯一の休憩
 - 身体と脳のリフレッシュ
 - 心身のバランスの維持

日本人が抱える問題

負債睡眠

負債睡眠とは、睡眠不足が何日も重なり、数日〜数週間と慢性化した状態の事です。個人差はありますが、6.5〜7時間は必要と言われています。足りないと、実際は解消されかけているので注意が必要です。

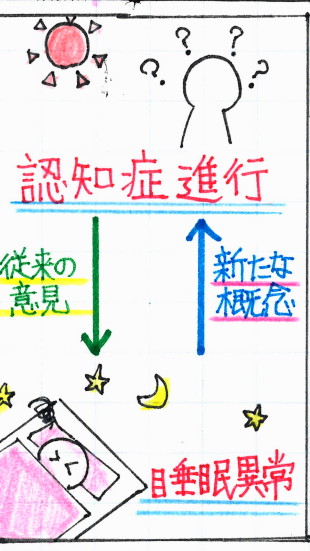
睡眠不足が何日も重なり、数日〜数週間と慢性化した状態の事です。個人差はありますが、6.5〜7時間は必要と言われています。足りないと、実際は解消されかけているので注意が必要です。

睡眠と認知症は結びつきがあり、7時間未満で2時間以上短くなる睡眠に関しては、65%も認知症のリスクが高まると言われています。この背景に脳の「アミロイドβ」という物質の排出に関わりがあります。ノンレム睡眠時に排出され、十分に睡眠がとれないと蓄積され、結果、神経細胞が異常行動を起こし、認知機能や記憶能力が障害を受けます。改善するポイントとしては、適度な運動や日光を浴びるなどの生活リズムを整える事です。

眠るという行動は生活習慣の一つといえるので、睡眠時間を確保する事は健康への第一歩だと学びました。これから、睡眠時間だけでなく、質についても一度見直したいです。



睡眠不足が何日も重なり、数日〜数週間と慢性化した状態の事です。個人差はありますが、6.5〜7時間は必要と言われています。足りないと、実際は解消されかけているので注意が必要です。



眠るという行動は生活習慣の一つといえるので、睡眠時間を確保する事は健康への第一歩だと学びました。これから、睡眠時間だけでなく、質についても一度見直したいです。