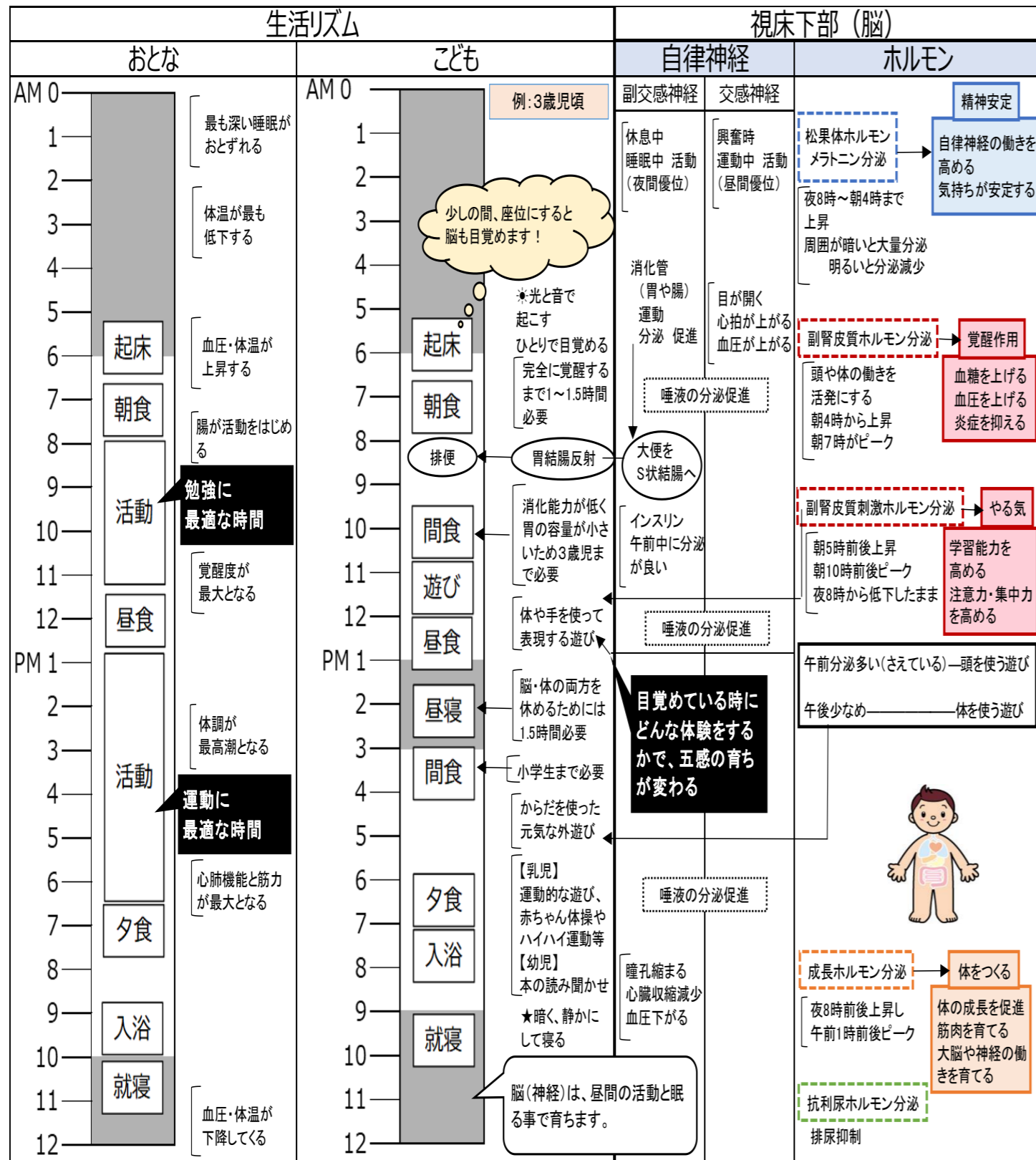


図2:時間とからだのようす(自律神経とホルモンの関係)【出典①一部改編】



赤ちゃんから高齢者まで、元気いっぱい目覚める方法

- 🌸カーテンをあけ、朝陽をあびて、光の刺激を
- 🌸「おはよう！」と声をかけ、音の刺激を
- 🌸窓をあけ、風にあたり、顔を洗ったり(拭いたり)して、皮膚の刺激を
- 🌸朝食を食べて、胃腸の刺激を



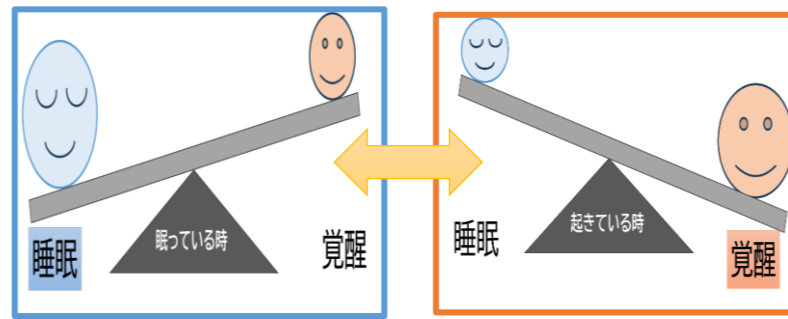
【出典・参考資料】①保健活動を考える自主的研究会:子どもノート、
②(株)メディックメディア:こころの健康がみえる、③厚生労働省:e-ヘルスネット

【夜になったから眠るしくみ】

2つ目のしくみは、体内時計に指示された「覚醒力」です。みなさんは「体内時計」をご存じでしょうか。睡眠・覚醒や自律神経

【疲れたから眠るしくみ】
1つ目のしくみは、起きている間の疲労の蓄積による「睡眠欲求」です。睡眠と覚醒の切り替えのしくみはシーソーのように、一瞬のうちに切り替わります。起きている間に脳が疲労し、眠気のもと(睡眠物質)が少しずつたまっていき、睡眠欲求が高まります。十分にたまると眠くなり、睡眠が始まります。睡眠をとることで、脳の疲労が回復(蓄積した睡眠物質は減少)し、睡眠欲求も低下し、覚醒します。(図1)

図1:睡眠と覚醒のイメージ

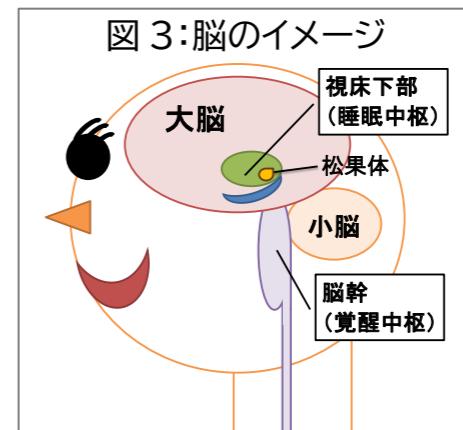


【良い睡眠には、体内時計がカギ】

体内時計は、時間的な手がかりがないと24時間より少し長い周期でリズムをつくるので、私たちの24時間生活に合わせるための要素が必要になります。特に重要とされているのが、光のほか、食事や通勤・通学などの社会的なものがあります。左下に赤ちゃんから高齢者まで元気に目覚める方法を紹介します。
日中の活動とともに、体内時計をしっかりと動かしリズムが整うことができます。

このリズムは脳の真ん中の深いところにある視床下部や脳幹が、自律神経とホルモンの両方をコントロールし、睡眠と覚醒の調整に関わっています。(図3)
また、松果体(しょうかたい)から分泌される『メラトニン』というホルモンが、覚醒力の強さを変化させます。

図3:脳のイメージ



保健センター新聞

●VOL.33
(睡眠のしくみ)

瑞浪市役所 健康づくり課
0572-68-9785

わたしたちは、毎日ほぼ同じ時刻に眠り、同じ時刻に目が覚めます。規則正しい睡眠リズムは、日中の疲労の蓄積による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」のバランスでかたちづくられています。では、睡眠のしくみについてみてみましょう。

(体温、血圧、脈拍)、ホルモン分泌などには、それぞれ約24時間を周期とするリズムがみられ、これを体内時計といいます。体内時計は、夜になると眠気が強まり、昼になると眠気が弱まるという1日のリズムをつくります。(図2)