# 板高健康 WEEK　～健康な生活を送るために～

## みなさんの身体の中に時計があるって知っていますか？

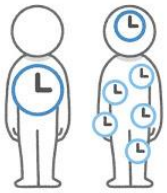
地球が 24 時間ごとに 1 回転（地球の自転）することによって、地球上には朝、昼、夜という明暗が生まれているほか、地球が太陽の周りを 1 年かけて回る（地球の公転）ことで、春夏秋冬といった季節の変化が発生しています。

こうした 1 日のリズムや季節の変化により良く対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

ヒトの体内時計の周期は通常、24 時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24 時間に調整されることが分かっています。

ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、身体の様々な働きが大体決まった時刻にプログラミングされています。

「早寝早起き朝ごはん」を実行していけば、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できるだけでなく、心や身体もベストな状態にすることができるのです。



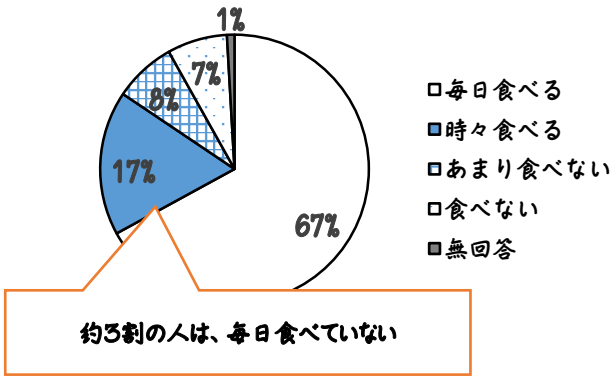
## 知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

### 1　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、や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つけることが大切です。

＊板高生の朝食摂取（R3.4 生活習慣調査より）



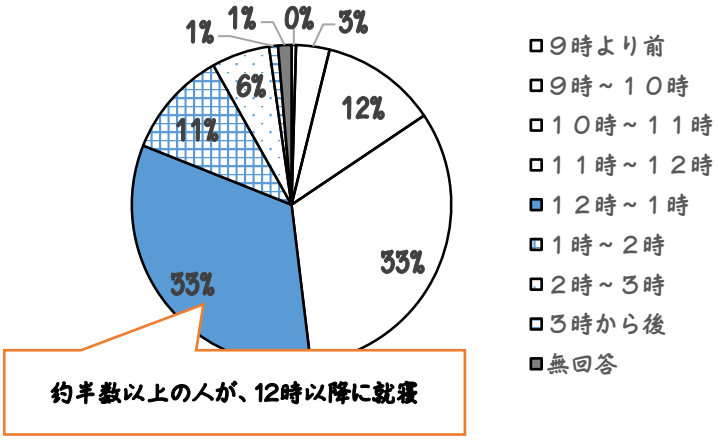

★朝食は主食（ごはん、パンなど）だけで済ませず、肉、魚、豆類などのたんぱく質や野菜、乳製品などを追加して、栄養バランスが取れた朝食をとるように心がけましょう。例えば、朝食でたんぱく質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かってきています。

## 2　睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい

×

夜ふ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。

**＊板高生の就寝時間（R3.4 生活習慣調査より）**




★朝の目覚めはつらくないですか？
日中眠くて仕方ないですか？
些細なことでイライラしませんか？
→身体の困っているサインです。
睡眠時間を見直してみましょう。

★アメリカの国立睡眠財団の調べでは、14 歳から 17 歳の子どもに望ましい睡眠時間は 8～10 時間です。

## 3　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るものもあります。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。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

## 4　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いわれる深刻な病気にかかりやすくなることが分かっています。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。

**「健康な生活確認シート」で、今の生活を振り返り、理想の生活を考えてみてください。そして、まずこの１週間改善してみましょう。１週間後に振り返ります。**