

# 中高生の睡眠は最低でも **7時間** 必要

体内時計は毎朝調整済み、夜ふかしせず、睡眠時間が十分なら…

- 体や心の疲れ → 回復
- 成長ホルモン → しっかり分泌
- 記憶 → 整理・定着
- 自律神経の乱れ → 調整
- ケガ・病気で傷ついたり弱った体 → 早く修復

朝、日光を浴び  
朝ごはんを食べる  
→ 体内時計が調整  
され、時差ぼけ状態  
が生じない



良



集中力・注意力、  
成績、運動能力の  
UPにもつながる  
(美容にもよい)

SNS、テレビ、ゲーム、  
ネットサーフィンなどを、  
睡眠時間を削ってする  
寝る直前もする

ふとんに入った後も  
スマホを触る



- 起床時刻が遅くなる、目覚めが悪い
- 日中眠い、集中できない
- 寝付きが悪くなる
- 不機嫌、怒りやすくなる
- 気分が落ち込みやすくなる など

参考：睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査（平成26年度文部科学省委託調査）  
「早寝早起き朝ごはん」中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料（文部科学省）

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》  
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など  
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！  
12月12日(木) 12時35分～13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)  
准教授 岡本晃典(薬剤師)  
5年生 明正光司、谷口圭吾



データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

### 睡眠時間

中高生の望ましい睡眠時間は8～10時間。**最低でも7時間**は必要です。

週末の朝、遅くまで寝ていませんか？ 週末の朝に2時間以上起きるのが遅くなっているとしたら、それは平日の睡眠時間が足りていない証拠です。

### 体内時計

ヒトの「体内時計」の周期は**24時間より少し長め**（24.3～24.5時間）なので、そのままにしておくと実際の時間との差が大きくなっていきます。

しかし起床後、**日光を浴びたり、朝ごはんを食べることで体内時計が早まり、24時間に調整**されます。調整されることで、実際の時間とのずれが解消されます。（毎日、調整しましょう）

ヒトの体内時計には、日中に活動して夜は眠るといった行動パターンをとる前提で、体の様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節など）が大体決まった時刻に作動するようプログラミングされています。

そのため**調整されないと時差ぼけ状態**になり、心や体がベストな状態にならず、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮できなくなってしまいます。

**起床時刻が遅いと体内時計のリズムが夜型化**し、翌週前半、日中の眠気（時差ぼけ状態）を引き起こします。

週末の夜ふかしも**体内時計のリズムを夜型化**し、翌週前半、日中の眠気を引き起こします。

平日も休日も**同じリズムで生活**することが大切。**起床および就寝の時刻が2時間以上ずれないように**しましょう。

（「学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることがよくある子どもほど、午前の授業中に眠くて仕方がないことがよくある」との調査結果があります）

**15時以降に仮眠したり、寝る前にブルーライト（スマホやゲーム機、パソコンなどの画面から出ています）を浴びても、体内時計のリズムが夜型化**してしまいます。

### メラトニン

日が沈んで夜になると「メラトニン」（睡眠を促すホルモン）が分泌され、脳や体が活動モードから休息モードに切り替わり、体温、心拍、血圧などが低下します。つまり体は眠りに入る準備をするのです。

寝る3～4時間前に軽い運動で体温を上げておくと、ちょうど寝る頃に体温が下がり、寝付きやすくなります。

寝る前に激しい運動をすると、脳や体は再び活動モードとなり、体温、心拍、血圧などが上昇し、なかなか寝付けなかったり、夜中に何度も目が覚めるなど、睡眠の質が低下します。寝る前に激しい運動はしないようにしましょう。

日中の活動による適度な疲労感は、質の良い睡眠につながるので、しっかりとした運動は夕方までに済ませておくといでしょう。

## レム睡眠とノンレム睡眠

**レム睡眠**：眠りの浅い状態。脳は起きていて、実は眼球も動いています。

**ノンレム睡眠**：眠りの深い状態。脳も寝ていて、眼球も動きません。

寝付いてから最初に現れるのは(1)ノンレム睡眠です。その次に(2)レム睡眠が現れます。その次は(3)ノンレム睡眠、さらにその次は(4)レム睡眠…というように交互に現れます。(寝付いてからの90分間で(1)～(2)が現れ、次の90分間に(3)～(4)が現れます)

寝付いてから最初の90分間に現れるノンレム睡眠は、その後に何回か現れるノンレム睡眠と比べ、眠りの深さは最大となります。この時の深さが十分であれば成長ホルモンがたくさん分泌され、また脳をしっかり休ませられます。

しかし、体内時計がずれていたり、寝る前に激しい運動をしたりすると、寝付きが悪く、また眠りの深さが足りなくなります。深さが足りないと成長ホルモンはたくさん分泌されず、また脳をしっかり休ませられません。

レム睡眠の時に夢を見ます。記憶の整理・定着を行う過程で夢を見られると言われています。

## 成長ホルモン

身長を伸ばすホルモンとして有名ですが、体の成長だけでなく、代謝を活発にして体の修復を早めるなどの働きもあるホルモンです。そのため子どもだけでなく、大人でも分泌されるホルモンです。

(成長ホルモンの分泌量：思春期前半を100%とした場合、思春期後半は200%、30～40歳台は50%、60歳では30%くらいです)

参考：ファイザー株式会社 HP

# 『相談薬局★』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります) かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

## たかやま薬局

住所：末町 19-67  
電話：076-229-0031  
月～金 9:00～18:30  
土 9:00～17:00  
**スポーツファーマシスト  
がいます!**



## 末町明德薬局

住所：末町 16-21-3  
電話：076-229-2733  
月・火・木・金  
9:00～18:30  
水 9:00～17:00  
土 9:00～13:00



## てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33  
電話：076-213-5005  
月～金 9:00～18:00  
土 9:00～13:00



## 田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146  
電話：076-234-1210  
月～金 9:00～18:00  
土 9:00～13:30



## 朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203  
電話：076-263-7800  
月・火・木・金  
9:00～18:00  
水 9:00～17:00  
土 9:00～13:00



## もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148  
電話：076-234-1170  
月～土 9:00～18:30



## 小立野あおば薬局

住所：小立野 3-12-18  
電話：076-254-1872  
月・火・木・金  
9:00～18:15  
水 9:00～15:45  
土 9:00～13:00



## 小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36  
電話：076-224-9191  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～13:00



## 中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23  
電話：076-231-3758  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～17:00



## 合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5  
電話：076-231-5147  
月～金 9:00～19:00  
土 9:00～18:00

