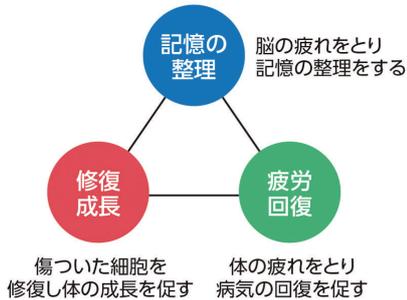


睡眠の役割・良い睡眠の条件・睡眠時間について

睡眠の3つの役割



良い睡眠の3つの条件



子ども・大人・高齢者それぞれで推奨される睡眠時間

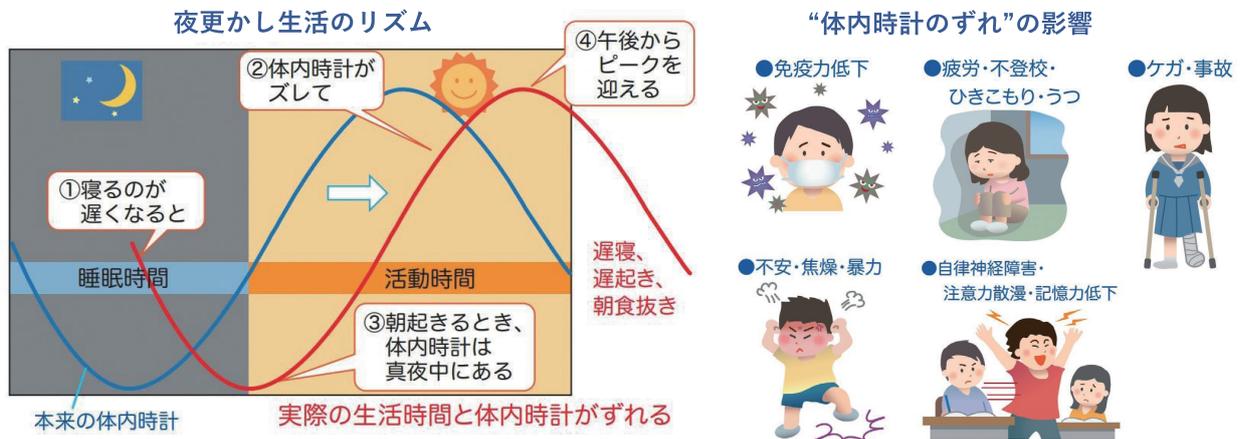
年齢区分	推奨睡眠時間
新生児(生後～3カ月)	14～17時間
乳児(4～11カ月)	12～15時間
年少児(1～2歳)	11～14時間
年長児(3～5歳)	10～13時間
就学児童(6～13歳)	9～11時間
思春期(14～17歳)	8～10時間
青年期(18～25歳)	7～9時間
壮年・中年期(26～64歳)	7～9時間
高齢者(65歳以上)	7～8時間

(データ: Sleep Health, 2015 Mar;1(1):40-43.をもとに作成)

出典:第一三共ヘルスケア/くすりと健康の情報局

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/goodsleep-01/> (参照 R6.1.19)

ヒトは体内時計で生きている

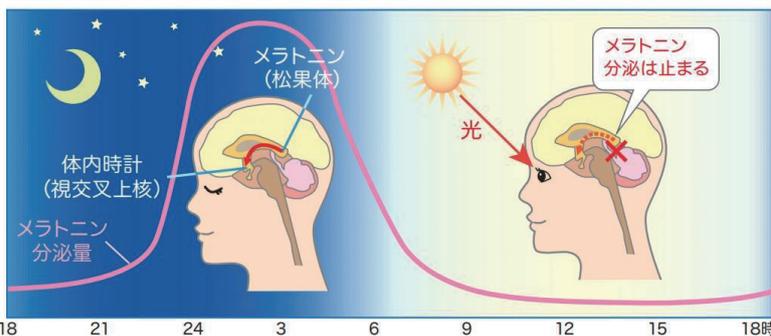


出典:堺市教育委員会/「みんなく」のすすめ

<https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/kyoiku/gakko/yutakana/chitsujokakki.files/rihuretto.pdf> (参照 R6.1.19)

メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌

メラトニン(睡眠ホルモン)は体内時計に働きかけて、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があり、光によって調節されています。しかし、夜更かしで明るい光(特にスマートフォンやPC、テレビゲーム等のブルーライト)を浴び続けると、脳の中核部(司令塔)である左右の視交叉上核の働きがばらばらになり、メラトニンの分泌が抑えられ、生体リズム(体内時計)が狂います。



出典:堺市教育委員会/「みんなく」のすすめ

<https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/kyoiku/gakko/yutakana/chitsujokakki.files/rihuretto.pdf> (参照 R6.1.19)

メラトニンの作用

入眠時間を知らせる時計だけではなく!

- ・神経保護作用
- ・抗酸化作用
- ・ガン抑制作用
- ・ストレス緩和
- ・性的な成熟の抑制
- ・コレステロール低下
- ・深部体温を下げる
- ・老化を防ぐ