

# 夜行性と昼行性

- 夜行性

夜間に活動し昼間は休む(寝る)という性質のこと

- 昼行性

昼間に行動し夜間は休む動物の性質のこと

**君たちは昼行性の動物**

報告者(報告年)	対象	夜型では……
Giannottiら (2002)	イタリアの高校生6631人	注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。
Wolfsonら(2003)	中学生から大学生	夜ふかし朝寝坊で <b>学力低下</b> 。
Gauら(2004)	台湾の4-8年生1572人	<b>moodiness(気難しさ、むら気、不機嫌)</b> との関連が男子で強い。
原田(2004)	高知の中学生613人	<b>「落ち込む」と「イライラ」</b> の頻度が高まる。
Caciら(2005)	フランスの学生552人	度合いが高いほど <b>衝動性</b> が強い。
Gainaら(2006)	富山の中学生 638人	入眠困難、短い睡眠時間、 <b>朝の気分の悪さ、日中の眠気</b> と関連。
Gauら(2007)	台湾の12,13年生1332人	行動上・感情面での問題点が多く、 <b>自殺企図、薬物依存</b> も多い。
Susmanら(2007)	米国の8-13歳111人	男児で <b>反社会的行動、規則違反、注意に関する問題、行為障害</b> と関連し、女児は <b>攻撃性</b> と関連する。

# 夜ふかしでは睡眠時間が減ってしまう。

- 睡眠時間が減ると

太り、生活習慣病になりやすく、  
アルツハイマー病の危険が増し、  
集中力がなくなり、イライラして、  
ひらめきもなくなり、成績も低下する。

リゲ ン Re a n 24時間戦えますか？

24時間働いてはいけません。

24時間働くなんて、  
そんな危険なことはありません。  
注意力は散漫になり、集中力は下がり、  
仕事の能率は下がります。

24時間起きてると、  
ドジって、ケガして、ビョーキになります。

**Take home message**

**君たちは昼行性の動物**