

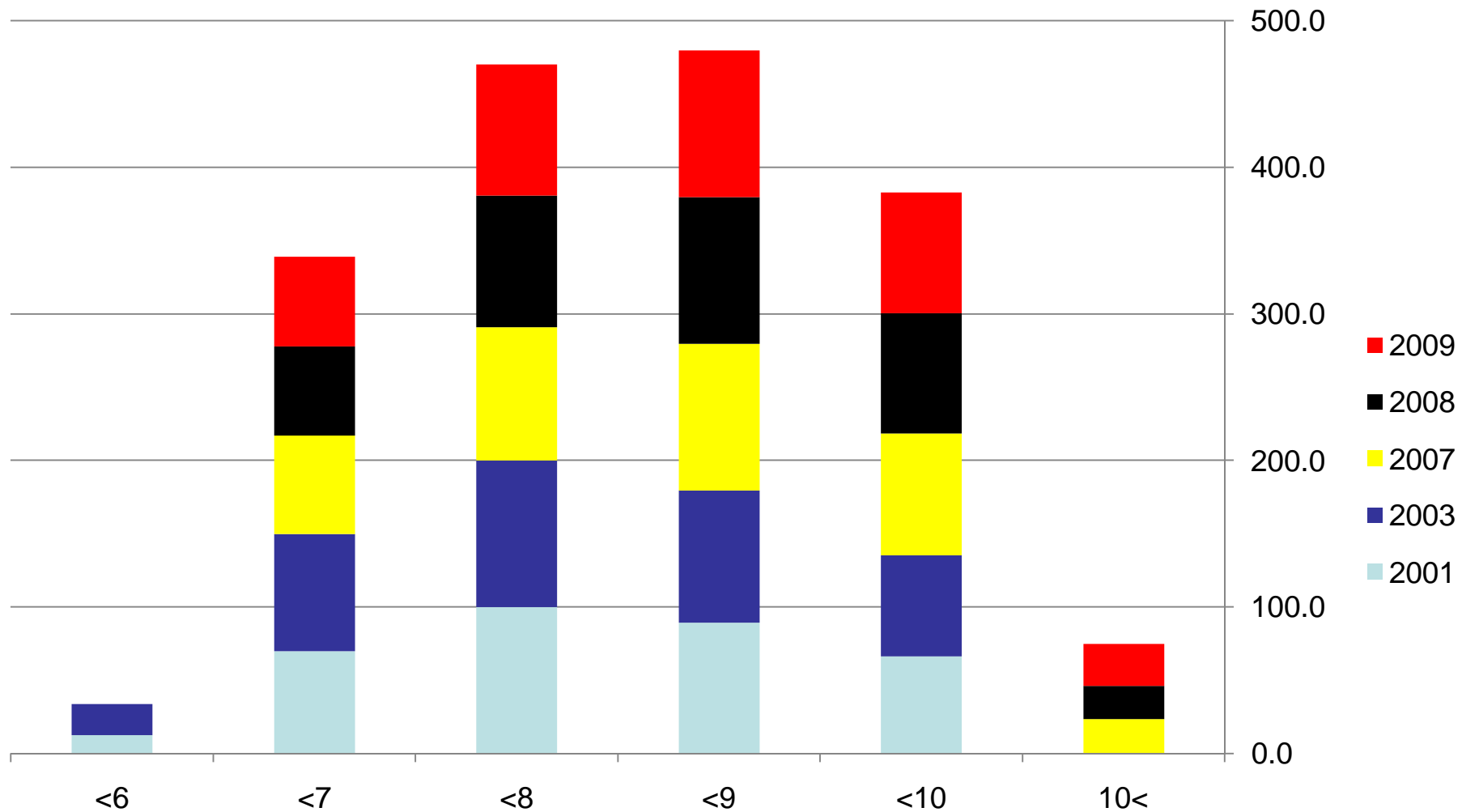
夜ふかしでは睡眠時間が減ってしまう。

- 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。

では何時間寝たらいいんだろう？

児童の睡眠時間と成績



寝なくとも、寝すぎても成績は悪くなる。

寝すぎても
太るけど、
寝不足でも
太る。

Taheri S, Lin L, Austin D,
Young T, Mignot E.

Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index.

PLoS Med. 2004
Dec;1(3):e62.

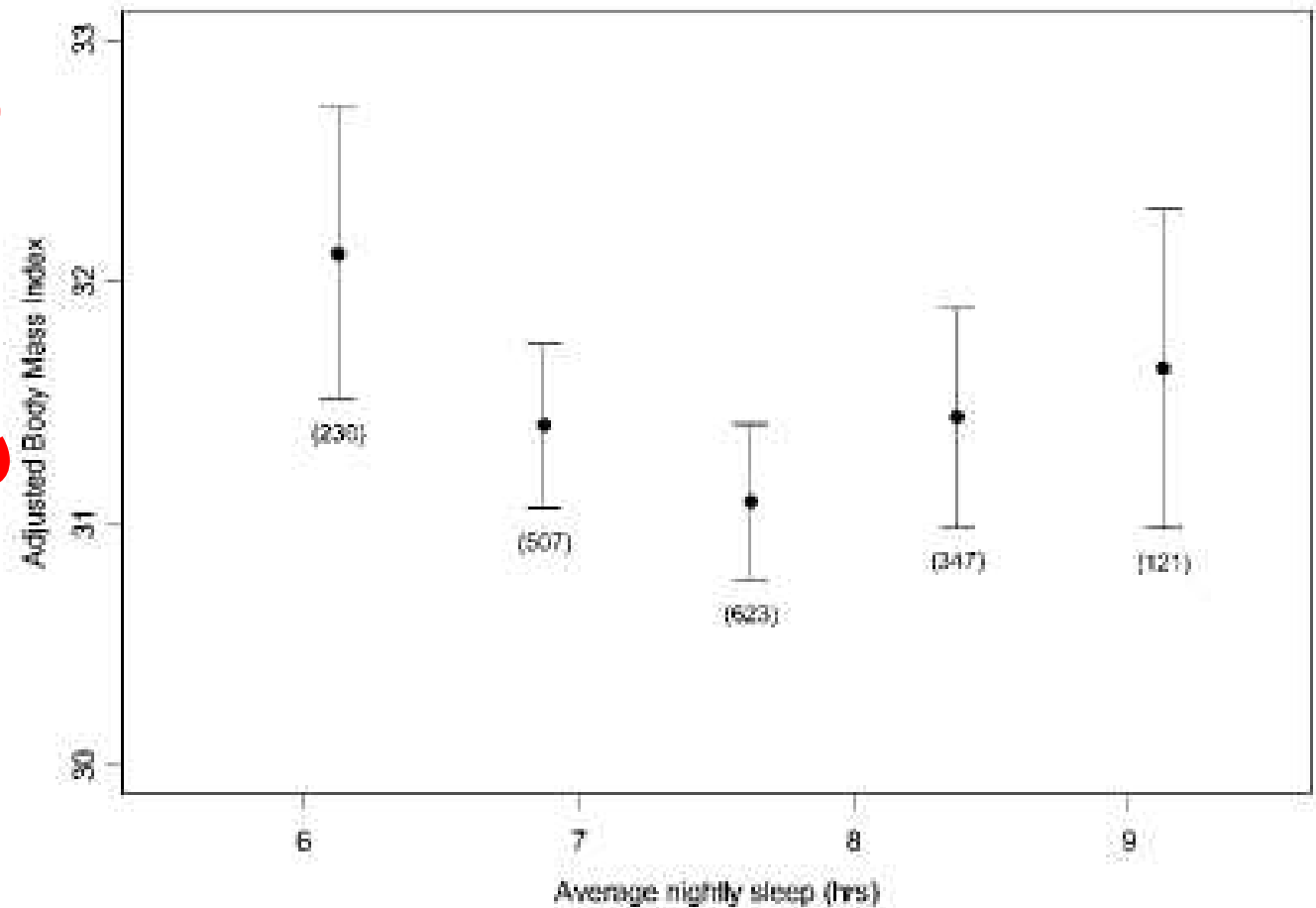


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside the lowest and highest intervals are included in those categories. Number of visits is indicated below the standard error bars. Standard errors are adjusted for within-subject correlation.

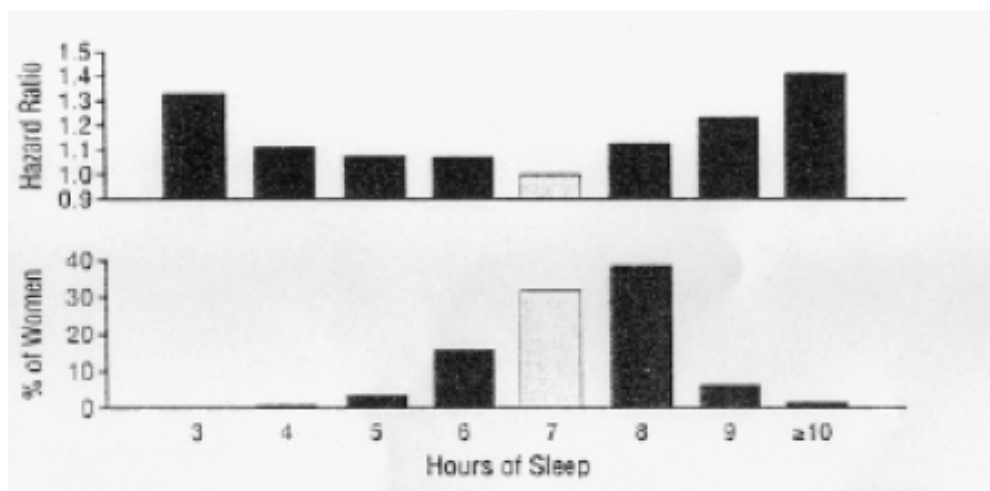


Figure 1. For 636095 women, the average reported frequency of insomnia,

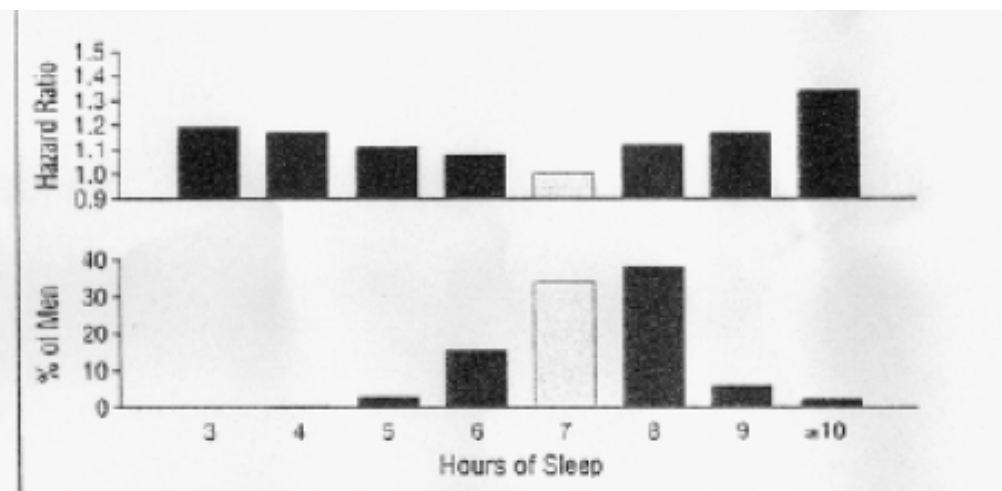


Figure 2. For 480841 men, data comparable to those shown in Figure 1.

**寝なくとも、寝すぎても
死亡の危険が高くなる。**

ちょうどいい睡眠時間とは？

- 必要な睡眠時間には個人差があります。
- ヒトには1日に2回寝入りやすい時間帯があります。
- 午前・午後とも2 - 6時の間です。
- 食事をまったく与えないという実験や、食事を2時間おきに与えるという実験をしても大多数のヒトは午前・午後とも2 - 6時の間には眠くなります。
- この時間帯には、交通事故や産業事故の発生も多くなります。
- これ以外の時間帯にはヒトは眠くなってはいけません。
- だから午前10-12時に眠気なく元気かどうか、時間が足りているかどうかを判断するためのひとつの目安になると考えています。
- 午前中にしっかりと目覚めて活動ができていれば、その方の眠りの量、質、生活リズムには大きな問題はない、と考えていいと思います。

Take home message

適切な睡眠時間は
君だけにしかわからない。