



夜ふかし続けてませんか？ 睡眠には4つの効果があります！！

年末年始、塾や部活も休みだったので就寝・起床時間が遅くなり生活リズムが乱れてしまった人も多いようです。睡眠には人間にとって大切な4つの働きがあります。

1. 記憶を整理する



前の日に嫌な思いをしたけれど、一晩寝たらなんとなくスッキリしたという経験ありませんか。これは睡眠中に嫌な記憶が整理され、必要に応じて消去されているからです。学習した記憶が睡眠によって定着・保持されるだけでなく、むしろ向上・強化されることも複数の研究によって証明されています。

また脳の老廃物である「アミロイド β 」というたんぱく質が睡眠中に脳脊髄液のうせきすいえきの中に洗い流されます。

2. 成長ホルモンが出る



寝てからすぐの数時間の間に、成長ホルモンという物質が分泌されます。成長ホルモンには以下の働きがあります。

- ① 骨と筋肉の成長をサポート → **身長が伸びる！**
- ② 疲れた肌の細胞を新しくするサポート → **肌がきれいになる！**
- ③ 視力の回復をサポート → **視力低下を予防する！**
- ④ 食欲を抑える → **肥満防止！**

3. 免疫力が強化される



睡眠前半に分泌されるメラトニンというホルモンは、免疫の主な役割を担う「Tリンパ球」をたくさん作らせ感染症を撃退します。

また予防接種の効果は、睡眠が十分にとれているかどうかによって差が出ることも研究で報告されています。

4. 体と心の疲れがとれる



体の臓器（心臓、胃、肺など）を動かす自律神経には、交感神経（活発に動かす）と副交感神経（ゆったりと動かす）があります。寝ている間には副交感神経の働きが強くなり、体内の動きをゆるやかにして体を休め疲労回復をすすめます。呼吸、脈拍もゆっくりになり心も落ち着かせます。

遅くとも夜 12 時には布団に入り、6～7 時間以上の睡眠をとりましょう★