

「眠育」？ YES 「眠育」！

NO. 1

暑い毎日が続いていますが、皆さんお元気ですか？

突然ですが、皆さん。「眠育（みんいく）」ということばを聞いたことがありますか？ 教育、知育、徳育、体育、食育などは、私たちの心と体を育てるという意味でよく知っていますね。「眠育？ アッ眠りのことか、それは幼い子どもだけでしょ？」なんて思うでしょ？ ところが、この「眠育」が、最近の中高生にとって大切なもう一つの「育」として、心の健康面から叫ばれています。この「眠育」、どうしてそんなに大切なのでしょう？

\*なぜ今、眠育？

現代社会がグローバル化し、様々な世界とつながるに従って、夜型生活が急速に進み、寝不足が当たり前。今や日本全体が「寝不足社会」と言われるほどです。皆さんも勉強、塾、部活動、ネットの時間が増加し、睡眠時間が3～4時間は普通？ 寝不足が当たり前になっていくと、私たちの心と身体に、どんな影響が出るのでしょうか。

何と！ 睡眠で眠るのは 身体ではなく 「脳」 なのです！

身体は横になっていれば疲れは取れますが、眠らないと脳は回復しないのです。

睡眠不足により脳が回復しないと、心身にいろんな不調が起きてきます。

眠れていない脳に何が起きているかというと、「認知系機能の低下」です。脳の中で記憶をつかさどるのは「海馬」です。「海馬」は、きちんと睡眠をとれば回復するばかりか、細胞分裂して成長もするのです。

しかし、睡眠不足になると、炎症が起きることもあり1日中ボ～とする、何も覚えられないといった、記憶機能の低下がみられます。睡眠不足から不登校になってしまった子どもの脳の血流測定をすると、血流があれば赤くなるはずの部分（前頭葉など）が、真っ青になっているというのです。これは脳に血液が行っていないということで、日常生活のすべてに影響が出て、的確な判断もできなくなります。

「何も考えられないのは、勉強時間の不足・・・」と思いますか？ それは勉強時間の不足ではなく、実は睡眠時間の不足だから？かも知れません。

適切な睡眠をとって脳を休ませてあげないと、心、体、認知機能、判断力が低下し、「新しい何かにチャレンジする気力なんて湧かない」と、メンタルヘルス面に黄信号が点滅！この夏、睡眠を整える「眠育」で、あなたの心も体も健やかでありますように。