

健康の維持に欠かせない、しっかりとした睡眠の質や入眠のタイミングなどは、実は昼間の活動に由来している要素が多いのです。今回は、このメカニズムを解説していきましょう。

① 夜、眠くなる時間帯は、目覚めたときに決まる

私たちに眠りをもたらす睡眠ホルモン＝『メラトニン』は、眼から光が入ることで分泌が止まり、起床時の日光の取り込みで分泌ストップのスイッチが入ります。そして同時に14～16時間後に再び分泌され始めるスイッチも入ります。つまり、朝6時に目覚めた人は、だいたい夜の8時以降に眠気を感じるようになる訳です。

ちなみに、『メラトニン』は目覚めて8時間後にも少し分泌されますので、ちょうどお昼過ぎに眠くなるのはこの影響もあります。



② 睡眠ホルモン＝『メラトニン』の量は昼間の活動で決まる

しっかりとした睡眠をもたらす睡眠ホルモン＝『メラトニン』は、昼間のやる気を促すホルモン『セロトニン』が基になって作られることが分かっています。

やる気ホルモンとか幸せホルモンなどと呼ばれている『セロトニン』は、昼間に太陽の光をしっかりと浴びて筋肉をリズムカルに動かすことで分泌が活性化されます。とは言っても、何も激しいスポーツのような筋肉活動ではなく、歩く、ジョギングする、堅い物をしっかりと噛んで食べるなどのリズムカルな動きで十分です。こうやって昼間の活発な活動でたくさん分泌された『セロトニン』が夕方以降、暗くなって睡眠ホルモン＝『メラトニン』に置き換わります。

うつやうつ状態と診断された人に処方される抗うつ剤が「選択的セロトニン再取り込み阻害薬」と呼ばれることも知っておきたいことです。



③ セロトニンの材料は必須アミノ酸の『トリプトファン』など

1と2で述べてきた2つのホルモンは、人間の体の中で作り出すことができますが、睡眠の基になるセロトニンは食事によって取り込んだ『トリプトファン』という必須アミノ酸やビタミンB6などを原料に体内で生成されます。『トリプトファン』はほとんどの食品に含まれていますので、好き嫌いなくバランスよく食事をしていれば十分なのですが、特に豆類（大豆など）に多く含まれていることが知られています。

朝食に、豆腐やあげ入りの具だくさん味噌汁、納豆に少し醤油をかけたりと、日本典型的の朝食食材は『トリプトファン』がたくさん含まれています。昔の人は『トリプトファン』などの存在は知らなかったでしょうが、経験値としてこれらの朝食が睡眠までつながっていることを実感していたのではないのでしょうか？



最後に、今日の話逆さまに考えてみましょう。

まず、朝食抜き。食べたとしても菓子パンとコーヒーやジュース。これでは昼間のやる気を引き出す『セロトニン』は作れません。朝食はしっかり食べたとしても、昼間に陽の光を浴びずに座りっぱなしで筋肉をリズムカルに動かす機会が少ない（大人は仕事上、子どもはゲームに熱中して動かないなど）、このような悪循環が積み重なると『睡眠障害』を発生するリスクが高まると言われています。

昨年度の広報10月号でもお伝えしたように、睡眠には免疫力を高めたり記憶や学習内容を整理したり、毎日の生活を快適に過ごすための大事な活動が含まれています。

起床と共に陽の光を浴び、バランスのよい朝食を摂り、日中に十分体を動かして過ごしましょう。

ICT オンライン授業 5/9 機器の活用を学ぶ

県立延岡しろやま支援学校高千穂校で、「ICT機器のよりよい活用～社会の変化とこれからの生活～」と題し、県立日向ひまわり支援学校の飯干知子指導教諭を講師に、県内の特別支援学校では初の試みであるオンラインでのLIVE授業を行いました。

生徒らは、身近にあるテクノロジー「あるテク」やこれからの生活に欠かせないICTやSociety5.0(ソサエティ5.0)などについて学習しました。



青 お弁当づくりが大変！ 5月 空のもとでの運動会

5月22日、高千穂中学校で体育大会。29日、上野小中学校で合同運動会が行われました。

例年より早い時期での開催でしたが、晴天にも恵まれ暑い中での熱戦が繰り広げられました。



上野小中学校

上野小中学校



上野小中学校

高千穂中学校

高千穂中学校

不 いかのおすし 5/6 審者を想定した訓練

上野小中学校で、不審者の侵入を想定した避難訓練を行いました。

警察署員が不審者に扮して学校へ侵入。先生たちがさすまたを使用し取り押さえました。生徒たちは、安全の確認ができた後、校庭へ避難し、警察署員による話を聞き、普段から身を守る方法等を学びました。



ク 校外学習 5/6 マガイソウ自生地

上野中学校の1年生が、押方の鳥屋岳にあるクマガイソウの自生地を訪れました。

保護活動を行う「高千穂森の会」興梠幸男会長の講話の後、時期が過ぎてしまい満開のクマガイソウは見ることはできませんでしたが、エビネなどの草花など、整備された杉林の中を見学しました。

