

早起き・早寝が大切な理由

その
3

夜に浴びる光は体内時計に働いて 体内時計と地球時間のズレを大きくするからです。

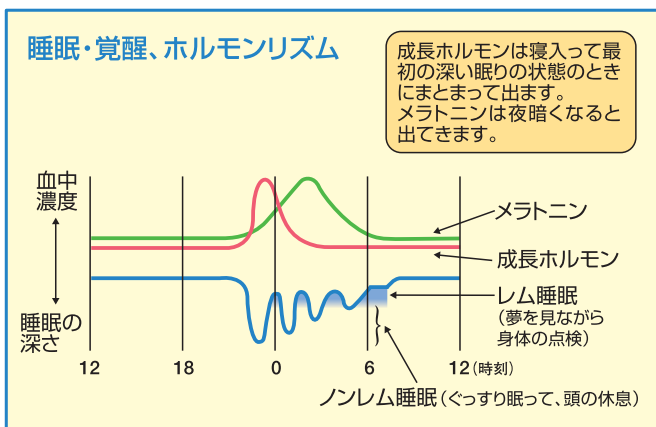
夜に明るいところにいることは、体内時計と地球時間のズレをますます大きくし、生活リズムを崩します。また、夜の光は「メラトニン」という

細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくしてしまいます。※知っておきたい・生活リズムの知識（下記）参照

早起き・早寝が大切な理由

その
4

成長に必要なホルモンは 夜寝ているときにたくさん分泌されるからです。

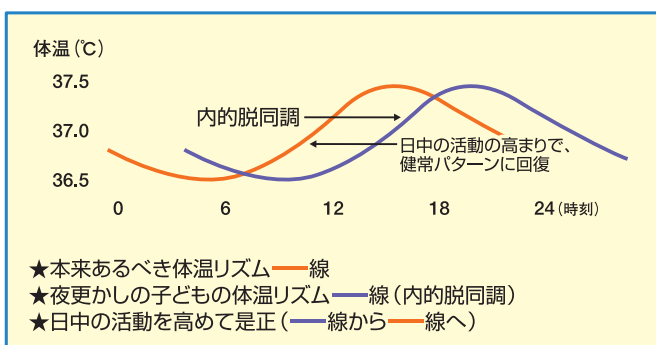


ヒトは、生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳ころからは、寝入ってすぐ、深く眠っているときにたくさん分泌されるようになります。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

早起き・早寝が大切な理由

その
5

体温のリズムが乱れると 昼間、活動的に生活することができないからです。



※内的脱同調＝時差ぼけのような状態

体温のリズムもまた、睡眠、ホルモンのリズムと関連しています。体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると、この体温リズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり、疲れやすくなったりします。

知っておきたい・生活リズムの知識

ヒトの生体リズムは約25時間

ヒトの生体リズムはおよそ25時間で刻まれており、地球の周期24時間に合わせるには朝の光が必要です。ですから、明るさの変化がない場所で寝起きしていると、生体リズムと地球の周期とはだんだんずれてしまいます。朝、脳の視交叉上核（しこうさじょうかく）というと

ころで光を感じることで、25時間の生体リズムは24時間にリセットされ、地球の時間に合わせて生活することができるのです。

逆に夜に浴びる光には、このズレを大きくしてしまうという困った働きがあることも知っておいてください。