



# 早起き・早寝が大切なのは どうしてなのでしょう？



今「早起き・早寝」が大切だと言われているのは、  
道徳的な意味からだけでなく、  
生物学的根拠があるのです。

## 早起き・早寝が大切な理由

その  
**1**

### ヒトは昼行性の動物。 代々受け継がれてきたリズムは変えられません。

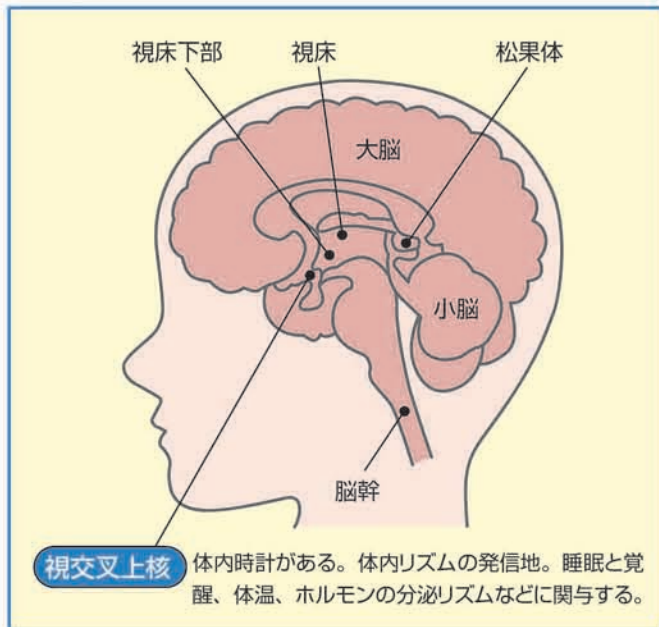
ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされているので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよりよく

発達させることができなくなってしまいます。また、そのリズムに合わせて生活したときにこそ、ヒトはその能力を最も発揮できるようにつくられているのです。24時間型社会になっても、ヒト本来の生活リズムを守ることが、特にこれから成長していく子どもにとって大切です。

## 早起き・早寝が大切な理由

その  
**2**

### ヒトは朝の光をキャッチして 体内時計をリセットするからです。



**視交叉上核** 体内時計がある。体内リズムの発信地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する。

ヒトの脳の中の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」というところに体内時計があり、ここで朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。体内時計の動きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれます。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をしっかりキャッチできなかったりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、1日のリズムをきちんと刻むことができません。また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

## 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。

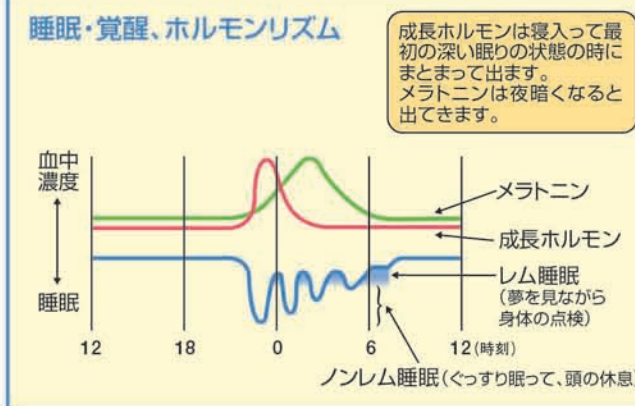
夜に明るいところにいることは、体内時計と地球時間のズレをますます大きくし、生活リズムを崩します。また、夜の光は「メラトニン」という細

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。

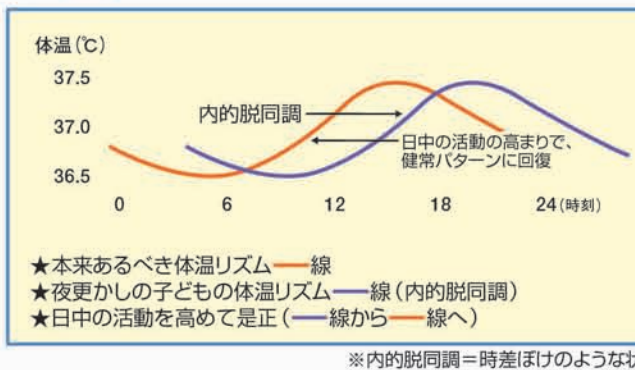


ヒトは、生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳ころからは、寝入ってすぐ、深く眠っているときにたくさん分泌されるようになります。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

## 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。



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、疲れやすかったりという影響があります。

## 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

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。