



めんえきりょく

## 免疫力アップは、やっぱり

はやね はやお あさ  
「早寝・早起き・朝ごはん」②

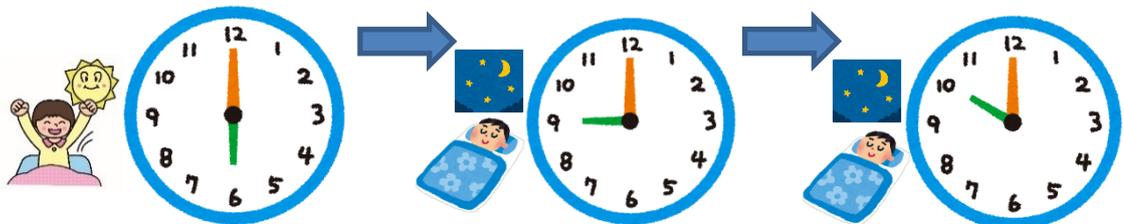
活動と休 眠のリズムが整っている生活習慣が、免疫の働きに関係する血管やリンパ管、自律神経を丈夫に保ってくれます。「免疫」の働きで病原体をブロックするためには、体調を整えていつでも「免疫」が働けるようにしておくことが大切です。

「活動と休 眠のリズムが整っている生活習慣で免疫力の維持・アップ」

ー 朝日を浴びて睡眠時間をしっかりとろう！ ー

○朝日を浴びて「睡眠ホルモン」分泌の準備をする。

血圧や体温を下げ、眠りにつきやすい状態へ導く作用があるのが「睡眠ホルモン」です。「睡眠ホルモン」は起床してから15～16時間後に分泌されはじめ、その1～2時間後に分泌量が最も大きくなります。「睡眠ホルモン」分泌のタイミングに大きく関わるのが、朝日の光。これが目から入り、体内時計がリセットされることによって15～16時間後に「睡眠ホルモン」が分泌されるようになります。



朝起きて朝日を浴びる。  
体内時計リセット

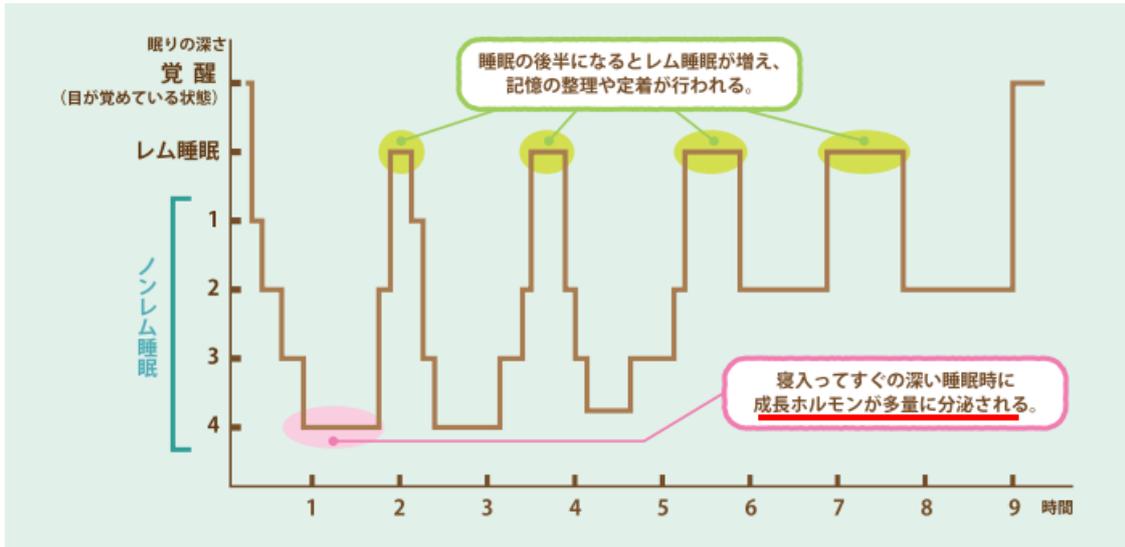
就寝。朝日を浴びて15～16  
時間後に睡眠ホルモンが始める。

1～2時間後に睡眠ホル  
モンが多く出て眠くなる。

○睡眠の質を上げて、「成長ホルモン」を分泌させる。

良質な睡眠がとれると、その間に「成長ホルモン」が分泌されます。このホルモンは、成長期に体の骨や筋肉を作り成長を促します。また、大人になってからは細胞の修復・再生を促進させるもので、免疫機能にとっても非常に重要なものです。睡眠には、2種類の睡眠（「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」）があり、寝ている間交互に繰り返されています。「成長ホルモン」が多く分泌されるのは、入眠直後に訪れる深い「ノンレム睡眠」時です。

夜寝る時にスムーズに入眠してぐっすり眠ることで、「成長ホルモン」が多く分泌され、免疫力維持・アップにつながります。



出典：(図)「早寝早起き朝ごはん」全国協議会  
小学生のための早寝早起き朝ごはんガイドー保護者・指導者向けー



なるほど。寝ている時の体の細胞の修復・再生は、朝起きた時に朝日の光を浴びることから始まっているんだね。子どもの睡眠時間は9～11時間を確保し、朝はできるだけ毎日同じ時間に起きましよう。

## 睡眠の質を上げるために、みんなができることは？

### 寝る前には食べない！

睡眠中に胃腸を働かせると睡眠が妨げられ、グッスリ眠れません。できるだけ寝る2時間前までに食べるようにしましょう！



### 寝る前は部屋を暗くする！

光には、睡眠や眠気をコントロールする働きがあります。部屋の電気を消してなるべく暗くするなど、自然に眠くなる環境を整えましよう。



### 寝る前にテレビ、テレビゲーム、スマホやパソコンはしない！

夜に強い光を、しかも目と近い距離で浴びると、脳を興奮させて眠気を減らしてしまいます。布団に入る1時間前には、スマホやゲームは止めるようにしましょう！



### お風呂は寝る1時間ぐらい前に！

お風呂に入った直後は体温が高いため寝つきがよくありません。寝る1時間前までには入るようにましよう！



(参考)「負けないからだをつくる 新しい免疫力の教科書」  
著者：根来秀行 発行所：朝日新聞出版  
「よりよい生活習慣のために」中学生用  
制作・発行：高知県健康政策部保健政策課  
高知県教育委員会保健体育課