

保健室だより

令和7年10月号
大島商船高等専門学校保健室

朝夕涼しくなり、暗くなるのも早くなりました。秋の夜長という言葉もありますが、何かに熱中してついつい夜更かしをしてしまうこともあるかもしれません。特に10月は資格試験やプロコンやロボコンなどの各種コンテストも多く、集中して作業をしていて気づいたら夜遅くなっていたということもあるかもしれません。

今回の保健室だよりでは、睡眠についてお伝えしたいと思います。

1. 日本人は慢性的な睡眠不足状態？

下表は高校生における日本と諸外国の平均睡眠時間を比較した結果（抜粋）です。

国名	平均睡眠時間
南アフリカ	9 時間 00 分
中国	8 時間 48 分
アメリカ	8 時間 30 分
韓国	7 時間 12 分
日本	6 時間 30 分

表：OECD 調査「Time Use Across the Wor
(2021 年)に基づき作成



OECD 2021 年 国別平均睡眠時間ランキング(15 歳~64 歳)では、**日本は 33 か国中 33 位で最下位**という結果となっています。

さらに、日本の中学生・高校生を対象にした調査では 1 日の睡眠時間が 6 時間以下の人は全体の 30.6%で、学年が上がるにつれて睡眠時間が短くなる傾向も明らかとなりました。また、全体の 12.5%が日中に耐えがたい眠気を催していて、40%が睡眠の質に不満を抱いているという結果でした。**日本の中高生は慢性的な睡眠不足状態**にあることがわかります。

2. 睡眠の役割

1) 疲労を回復する

眠っている間に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体の成長を促すだけでなく、傷ついた細胞の修復や、免疫細胞の機能の強化、代謝を促進する働きがあり、疲労回復に欠かせません。睡眠が不足すると、体の成長が遅くなるだけでなく、疲労が回復しきらず、倦怠感で十分に活動できなくなったり、風邪をひきやすくなったりして体調面で好ましくない影響が出ます。

2) 脳のメンテナンスをする

眠っている間、脳では「オートファジー（自己貪食）」が活発に行われます。オートファジーとは、細胞自身が傷ついた部分や異常な構造になった部分を細胞内に取り込んで除去し、修復する作用です。つまり、脳は睡眠中にメンテナンスを行っています。睡眠を適切にとっていない状態は、長時間稼働しているパソコンと同じです。処理速度（思考のスピード）が遅くなったり、不適切な処理（誤解や思い違い）を行ったりする危険があります。

3) 記憶する

睡眠には、記憶の形成および嫌な記憶を忘れる機能があります。

記憶には「手続き記憶」=体が覚える記憶（例：スポーツの動作や楽器の演奏など）と「意味記憶」=脳が学習したことを覚える記憶（例：英単語や数学の定理など）の2種類があります。いずれの記憶も睡眠中に固定されます。

また、睡眠には嫌なことや怖かったことを記憶として固定しないような機能があることもわかっています。



睡眠は、疲労回復や体の成長、さらには技能の上達や知識の蓄積、嫌な記憶の消去などにかかわり、とても大切です！

ほかにも、様々な研究結果から、睡眠不足は肥満などの成人病につながる、睡眠不足だと情緒や心が不安定になりやすいということが明らかとなっています。

3. よく寝るためには？

○朝起きて太陽の光を浴びる。

→太陽の光を浴びると光刺激により脳内にセロトニン（通称 幸せホルモン）が分泌されます。このセロトニンが、眠気を催すメラトニンというホルモンの分泌にも影響を及ぼします。起床時にセロトニンが分泌されると、体内時計が調整され、覚醒してから14～16時間後に睡眠を催すメラトニンが分泌されます。つまり朝起きて太陽の光を浴びれば、14～16時間度には自然に眠たくなります。

○朝ご飯を食べる。

→朝食をとることで体内時計をセットすることができます。体内時計がセットされると脳と体の細胞が一体となり生活リズムが整います。

○メディア機器の画面の光に要注意

→タブレットやスマートフォンの画面を見続けていると、メラトニンの分泌が抑制され、眠気が消えてしまい眠る機会を逃してしまうことがあります。

睡眠が阻害される原因がなにかしらの病気（例 起立性調節障害、貧血、むずむず足症候群、睡眠時無呼吸症）の場合もあります。
改善せずに、お悩みの場合は、受診してみることもお勧めします。



インフルエンザ予防接種について

周防大島町ではインフルエンザ予防接種が10月1日から開始されています。

学校近隣の医療機関の情報をお伝えします。

病院名	周防大島町立大島病院	おげんきクリニック
住所	周防大島町小松 138	周防大島町小松 558
電話番号	0820-74-2580	0820-74-2490
事前予約	不要	※必ず事前に電話での予約が必要 〈予約受付時間〉 平日（木曜日を除く）8:30～18:00 土曜日（休診日を除く）8:30～12:30
受付時間など	月・火・水・金曜日 8:30～11:30	月・火・金曜日 9:00～12:00 および 16:00～17:00 水・土曜日（休診日を除く）9:00～12:00
その他	インフルエンザ予防接種は未成年の実施に当たっては原則保護者の同伴が必要です。 ただし、15歳以上から20歳未満の方については、保護者の同意があれば保護者の方が同伴しなくても接種を受けることができます。事前に予診票を医療機関へ取りに行き、保護者が署名して、当日に医療機関へ持参してください。	

※接種料金など、その他の詳細情報は保健室へお問い合わせください。

（Teams チャットでお問い合わせいただきますとスムーズです）



朝夕肌寒い日も増えてきました。上着などで調整してくださいね。

また、日が暮れる時間が早まっています。夕方遅い時間に下校する学生は気を付けてくださいね。