

# “遅寝はいけない”を科学する6カ条

## 1.睡眠不足になる

夜ふかしをしているのに、次の日は通園、通学をしなければいけない状態では、睡眠時間が不足になります。  
遅寝で睡眠時間が減ると、ステロイドホルモンの夕方の減りが悪くなり、肥満を招きます。  
※ステロイドホルモン…ストレスに立ち向かうのに必要なホルモンで、朝に多く、夕のリラックス時には分泌される量が減ってきます。しかし、寝不足でストレスがある場合では、夕になっても多く分泌されてしまいます。このホルモンは、炎症を抑えるなどの作用がある反面、副作用として肥満があります。



## 2.心身の成長を妨げる

眠っている間に、成長ホルモンが分泌され、身体の成長を促します。  
成長ホルモンは眠っている間に分泌されるホルモンで、骨を伸ばしたり、筋肉を増やし痛んだ組織を修復します。  
また、眠っている間には脳も成長しています。  
遅寝、睡眠不足では、これらの働きが十分に行われません。



## 3.慢性的な時差ボケ状態を招く(生体リズムの乱れ)

地球時間は24時間ですが、生体時間は1日25時間です。  
放っておくと、徐々にずれが生じて、人の生活リズム(睡眠・覚醒・体温・ホルモン分泌)が乱れてしまいます。  
すると、疲労しやすくなり、食欲や集中力が低下します。  
この時差をリセットするのに、最も有効なのが、「朝の光」です。



## 4.イライラ、感情のコントロールが困難になる

遅寝により、睡眠不足の状態になると、昼間はボーっとしてしまい、日中の運動量が低下します。すると、セロトニンの分泌が減少し、イライラ感が出てきたり、攻撃性が増強する心配があります。  
※セロトニン…脳内の神経活動の微妙なバランスを維持する神経伝達物質で、運動によって多く分泌される。



## 5.食習慣の不健全化

遅寝や夜食を食べるなどにより、翌朝の起床が遅くなり、朝食を抜いてしまうことがあります。そうするとお昼にお腹がすいて、一度にたくさんの量を食べてしまい、夕飯までに、完全燃焼されず、体にエネルギーがたまりやすくなり、太る原因ともなります。



## 6.メラトニンの分泌が減少する(老化促進・がん化促進)

メラトニンは夜暗くなると出てくるホルモンで、1~5歳の時にたくさん分泌されます。夜遅くまで、明るいところにいると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。  
メラトニン…①眠気を起こす ②老化防止や抗がん作用があるとされています  
③性的な成熟の抑制作用があります