

睡眠の乱れと夜型生活

-社会的時差ぼけって知ってる？-

中京大学 スポーツ科学部
中野貴博



昨日何時に寝ましたか

質問です。

昨日は何時に寝ましたか？

午前中の授業中に眠くなることがありますか？

本当は、一日何時間ぐらい寝たいですか？

中学生の睡眠時間

中学生の平均就寝・起床時間		
	平均就寝時間	平均起床時間
平日	23時12分	6時45分
土曜日	23時16分	7時46分
日曜日	23時01分	7時59分

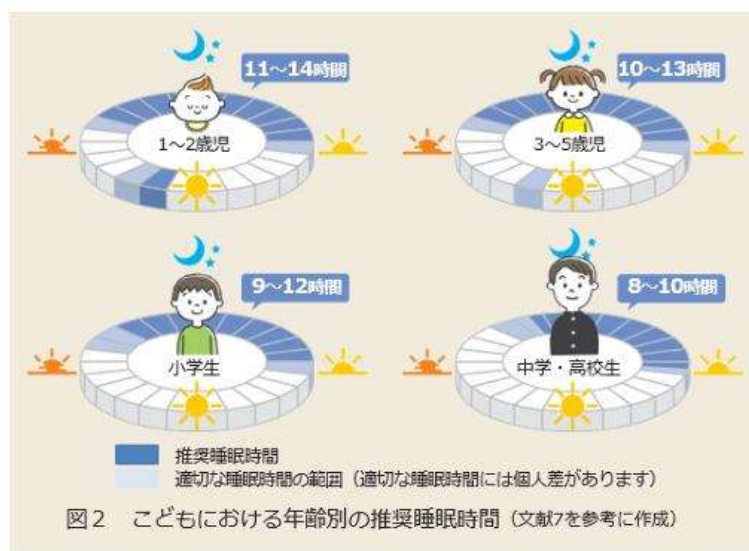
※「令和3年社会生活基本調査」を基に作成

ぐっすりタイムズHPより : https://goodsleep.media/contents/sleeping_time_jhs/

睡眠時間にすると、だいたい平日で7時間13分
土曜日は8時間32分、日曜日は8時間58分ですね。

推奨は、8時間以上。アメリカの学会では8～10時間

中学生の睡眠時間



厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023 より

つまり、平日は毎日1時間ぐらいの睡眠不足

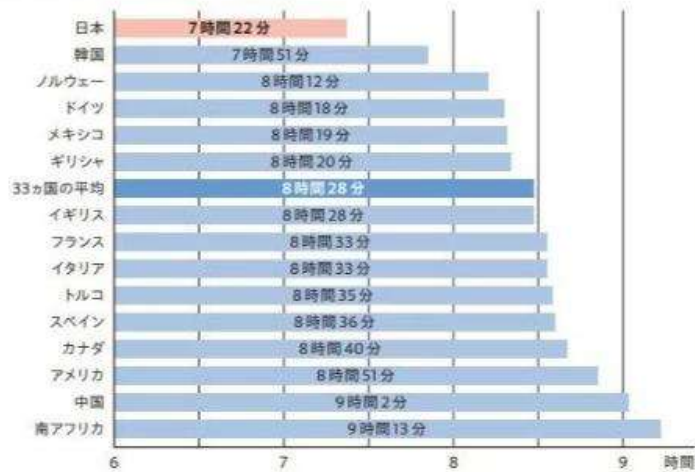
これを1年間にすると、なんと365時間！
365時間なんて、寝ていいって言われても無理！

⇒ だから、時々たくさん寝て取り返すなんてダメ

日本人は寝なくて大丈夫？

参考 日本人の睡眠時間は世界各国と比較して少ない

経済協力開発機構 (OECD) が33か国を対象に行った調査では、日本の1日の睡眠時間 (睡眠に充てる時間) は7時間22分と最低であり、全体の平均である8時間28分より1時間以上短いことが報告されています³⁾。ただし、調査方法や対象者の文化・地理的背景などが各国で異なります。また対象者が寝床で過ごした時間の長さ (床上時間) と実際に眠っていた時間の長さ (睡眠時間) が区別されておらず、示された値が必ずしも睡眠時間を表していないことに注意が必要です。



1) 厚生労働省: 健康日本21(第二次)

2) 厚生労働省: 平成12年 労働福祉動向調査

3) OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world

日本人って、めちゃくちゃ寝ない！

寝ないとどうなる？

一夜型生活の弊害ー

授業中眠そうにしているその原因はー 夜型生活



寝ないとどうなる？



中学生は成長期 ⇒ 成長ホルモンの分泌は、「入眠から約1～2時間後の深い睡眠中」にピークで22時～深夜2時ごろに集中

だから、できれば22時ぐらいには寝たい

ソーシャルジェットラグ

社会的時差ぼけ（ソーシャルジェットラグ）って知ってる？

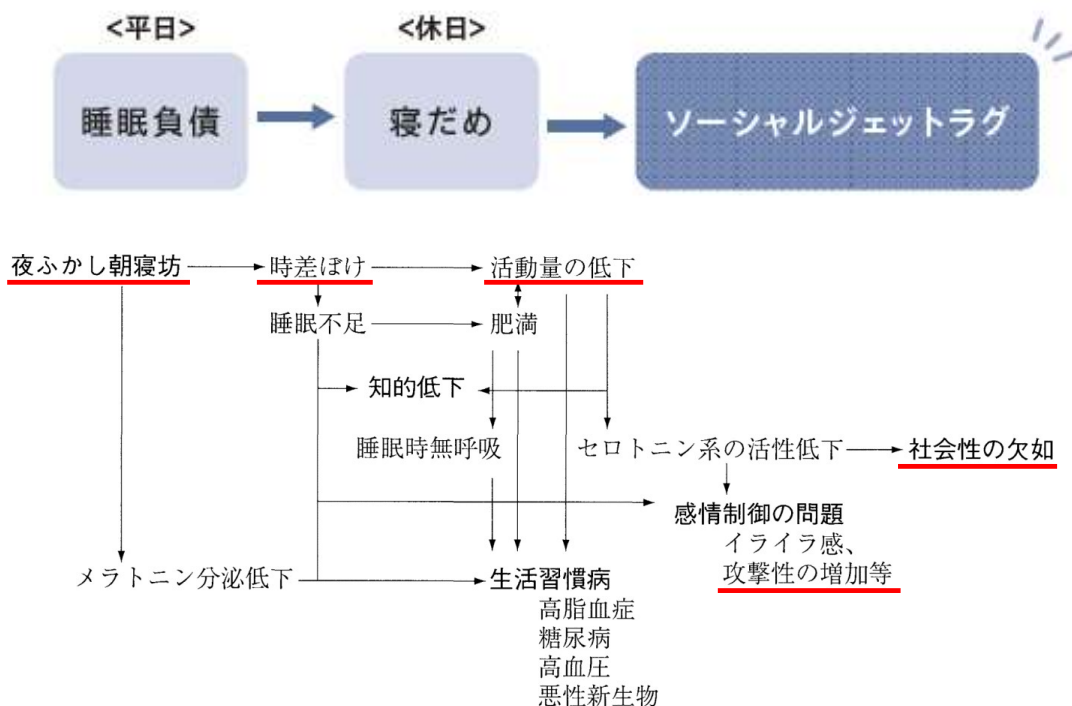


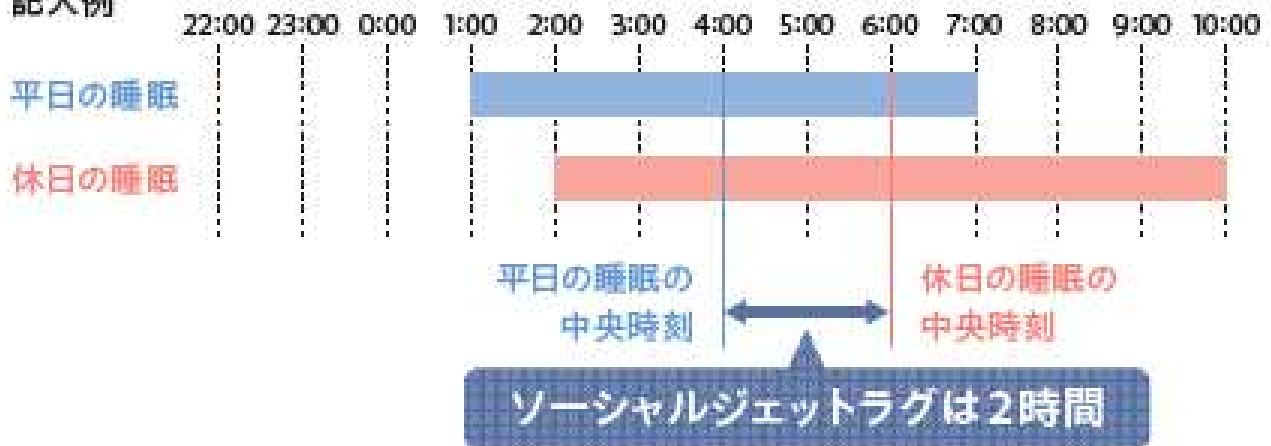
図 夜ふかし朝寝坊がもたらす心身の諸問題

— 神山潤先生の文献より —

睡眠時間と体力の関係

自分の社会的時差ぼけを知ろう！

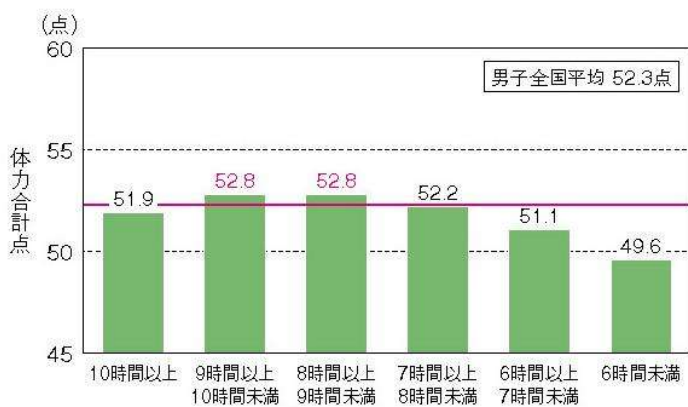
記入例



平日と休日の就寝・起床時刻を記入してみて、平日と休日の中央時刻の差が社会的時差ぼけ

睡眠時間と体力の関係

●男子



●女子



どうやら体力とも関係があるらしい

睡眠環境を整えよう

- ① 毎日同じ時間に寝起きする
- ② 「眠くなってから寝る」から「寝る時間を決める」へ
- ③ 就寝時間の1時間前からは、スマートフォンやゲームなどの画面を見るのは避ける
- ④ 寝る直前のカフェインや激しい運動を避ける
- ⑤ 寝る前のルーティンを作る
- ⑥ 起床時に日光が入る環境で寝よう

おわりです
ご清聴ありがとうございました