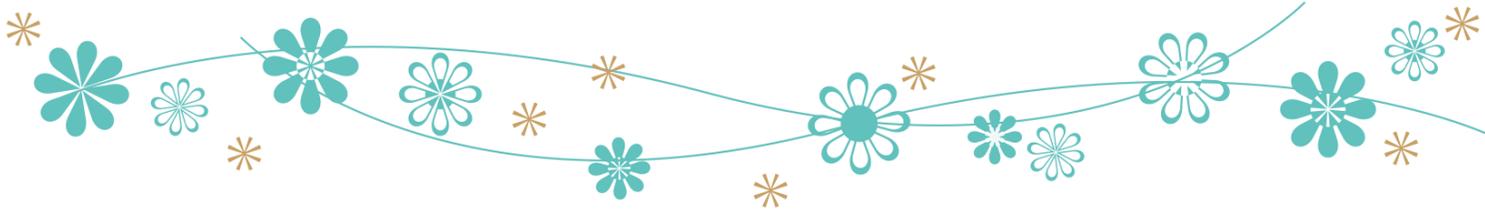


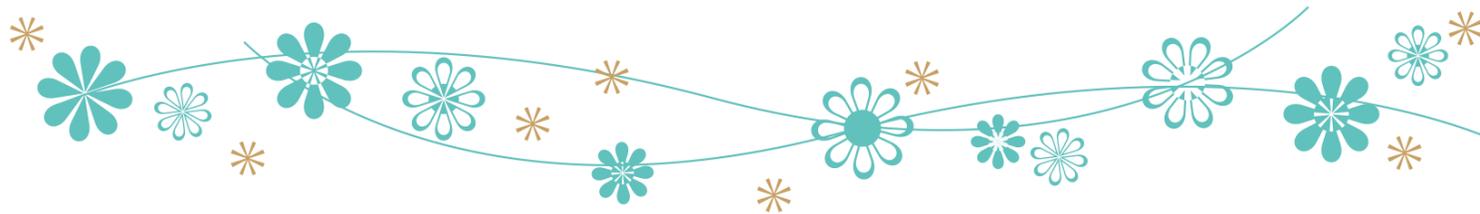
渋谷長寿健康財団が贈る 家庭の医学講座2023



睡眠のはなし

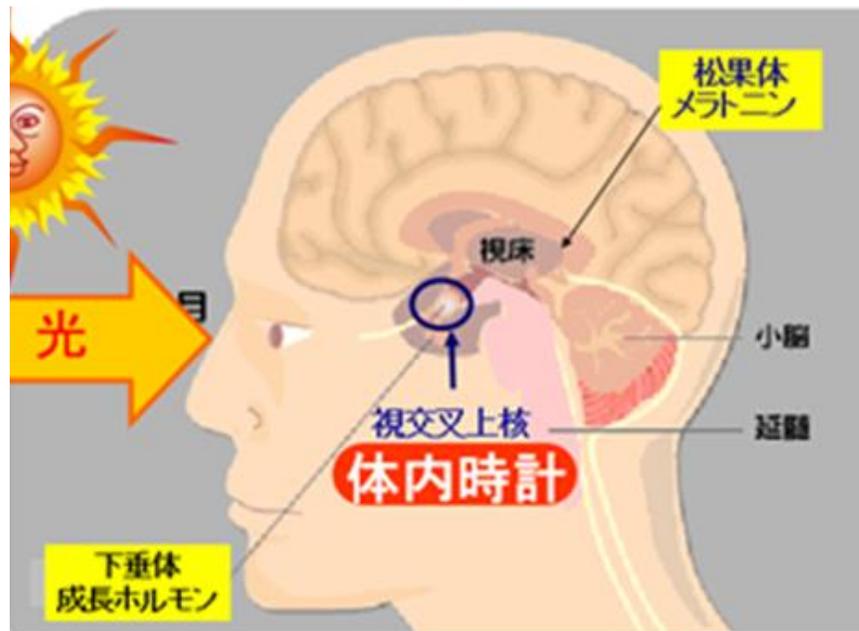
2023年 3月18日(土)

15:00~16:00 ローズコム

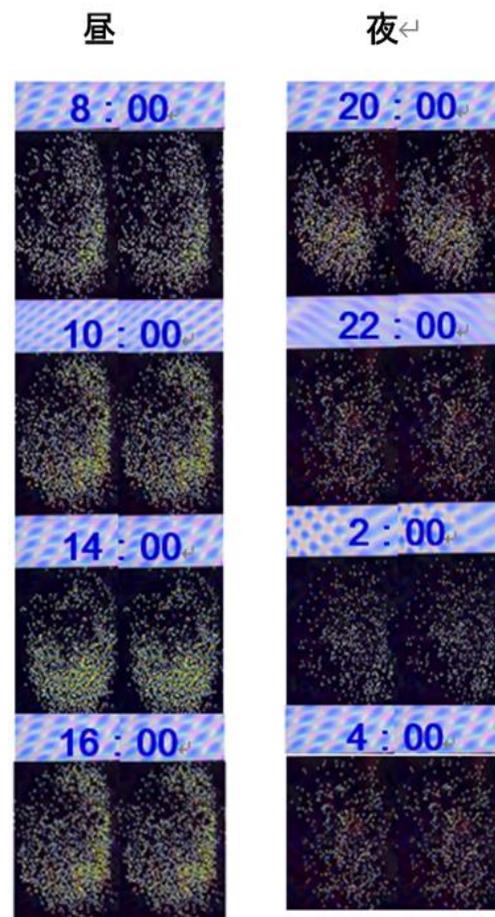


眠りとは何だろう

なぜ睡眠は 8時間なの



人の睡眠リズムは光に
制御されている



時計遺伝子

ライオンに襲われるので、
キリンは立ったままの
短時間睡眠です

夜 10時

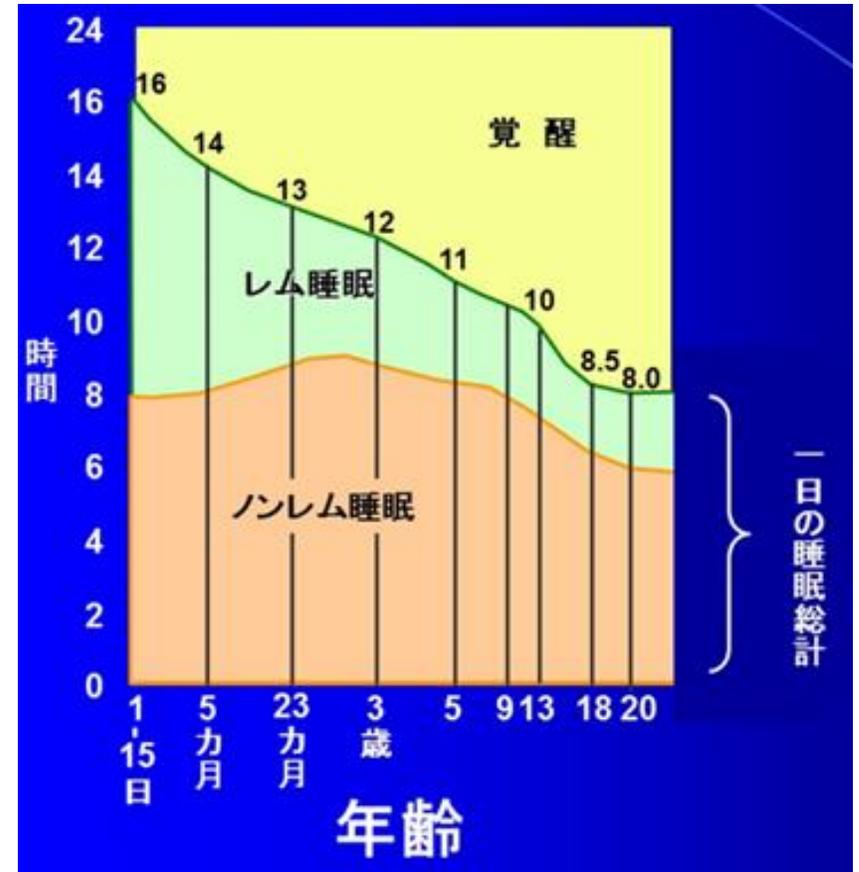
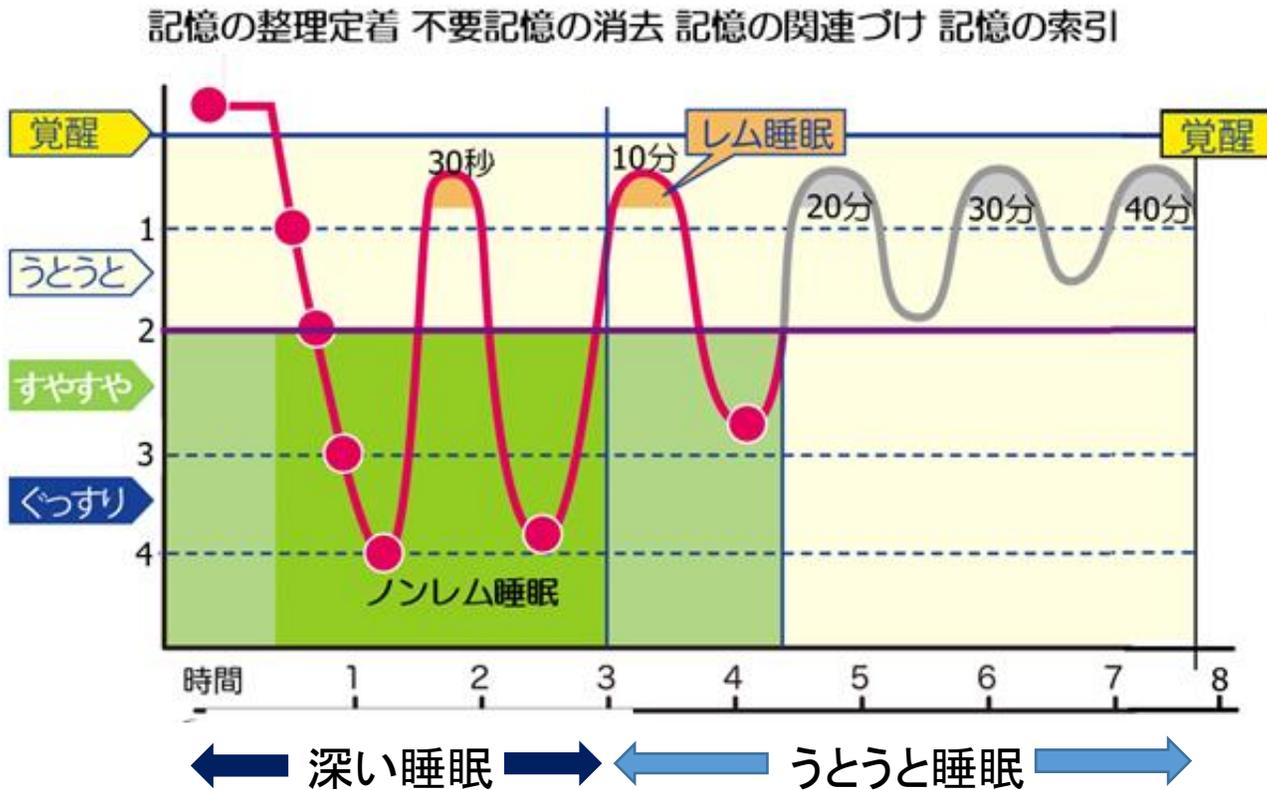


前半の睡眠 後半の睡眠 レム睡眠とノンレム睡眠

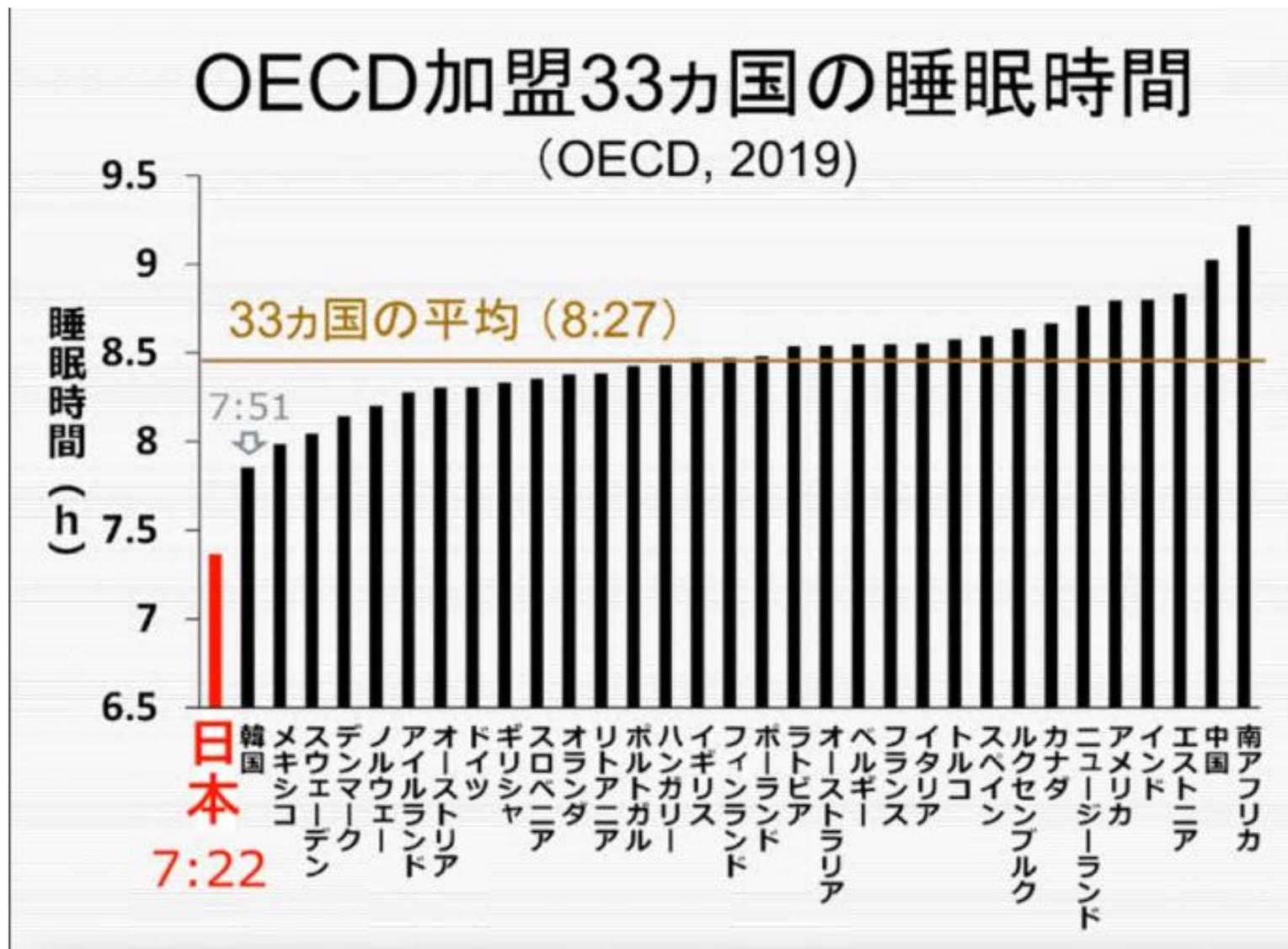


Rapid **E**ye **M**ovement
 高速眼球運動を伴う睡眠

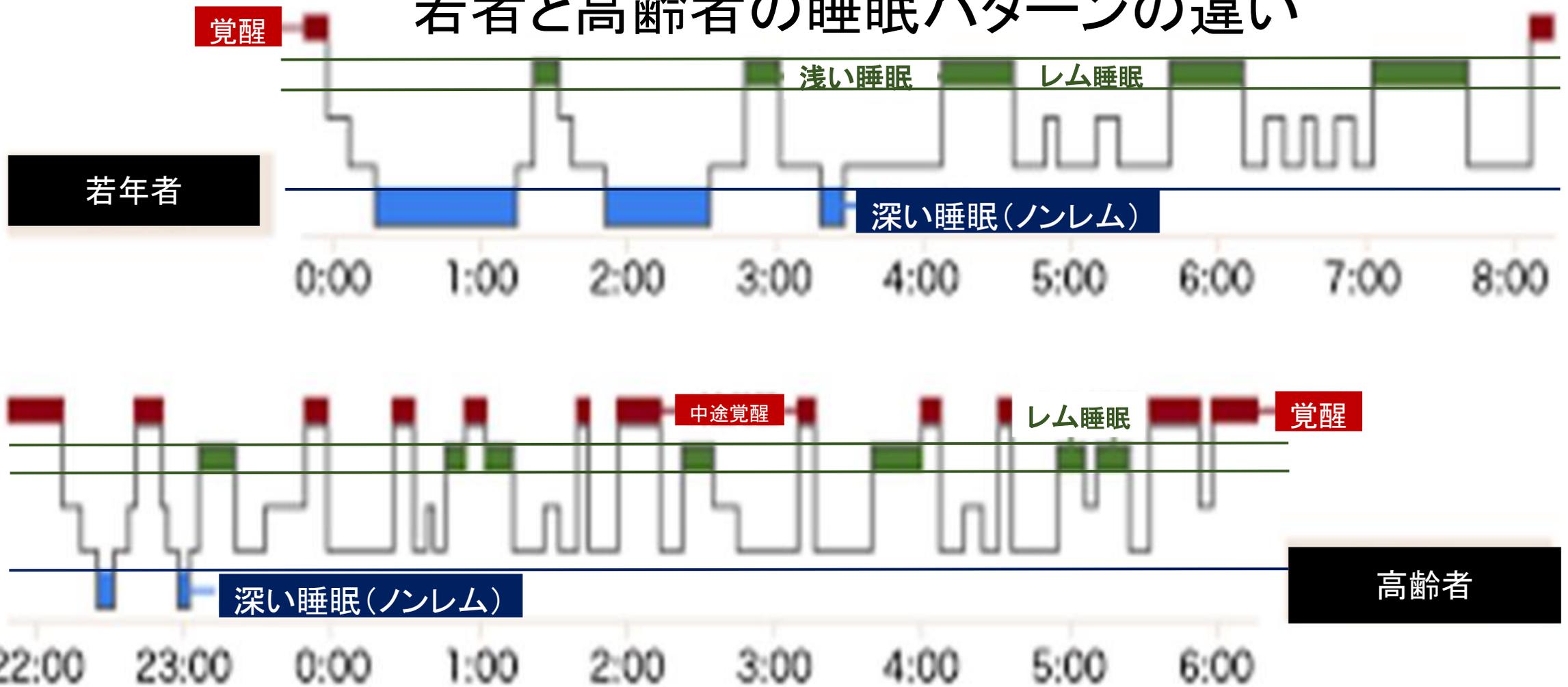
短すぎる睡眠は万病のもと



世界で一番短い日本人の睡眠時間

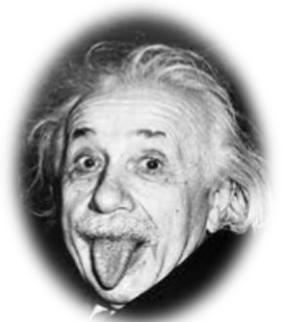


若者と高齢者の睡眠パターンの違い



高齢になると...深い睡眠が減る→水色が減る
中途覚醒する→赤色が増える
短く浅い睡眠の回数が増える→緑色が増える

脳の主役 ニューロン脳かグリア脳か



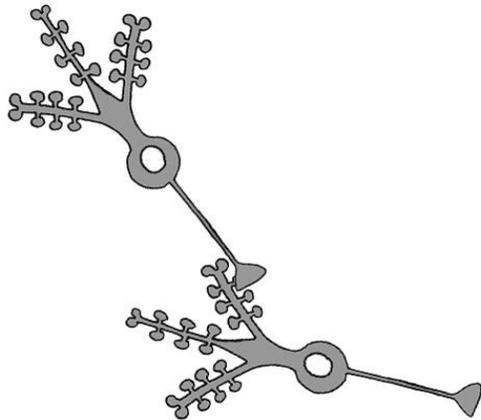
天才物理学者
アインシュタインは
グリア脳の割合が多い

脳表の厚さ3~5mm
色の濃い部分
神経細胞ニューロンの
集まり

スマホ脳では深い思考や
ひらめき脳が育たない

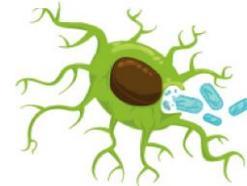
白く見えるところは
神経膠細胞グリア
が主体の部分

神経細胞(1000億個以上)



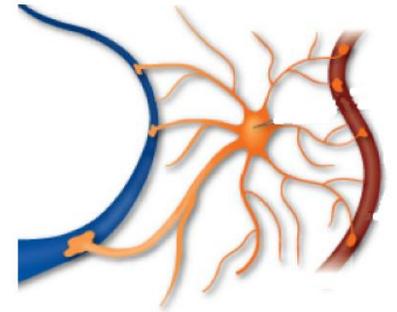
一時記憶と長期記憶
浅い思考と深い思考
ぼんやり思考はひらめきの
母体

グリア細胞 (1兆個以上)



ミクログリア

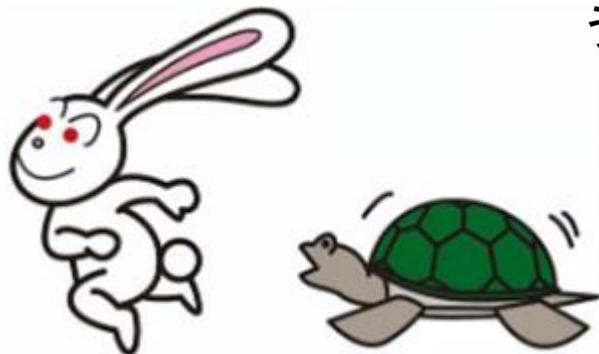
アストロサイト



オリゴデンドロサイト

日本昔話 『かめとうさぎ』

うさぎとかめは仲良し いつも一緒です。



よーい、どん



辛抱強い

疲れやすい



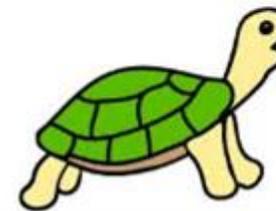
かめさんの勝ち

かめさん 「うさぎさんどうして昼間眠たいの」
うさぎさん 「うーん、どうしてかな」
かめさん 「僕は夜早く寝ないと駄目なんだ、君は夜寝るのが遅いんじゃないの」
うさぎさん 「うん、そうかも」
かめさん 「寝る前スマホのせいじゃないの」
うさぎさん 「あれは面白くて止められないよ」

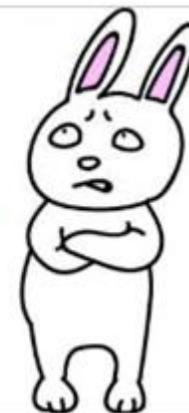
かめさん 「ぼくたち仲良しだから同じ学校を受験しようよ」
うさぎさん 「だとしたら寝る前スマホを止めるしかないね」
かめさん 「約束だよ、寝る前スマホを止めて昼間一緒に勉強しようよ」
うさぎさん 「頑張ってそうするよ」
二人は固い握手をしました。

かめさん脳はうさぎさん脳に食事の世話をしたり掃除をしたりと一日中面倒を見ています。その上、睡眠中も記憶を作る作業に忙しく、24時間働くかめさん脳は長い睡眠が必要です。

かめとうさぎの話し合い



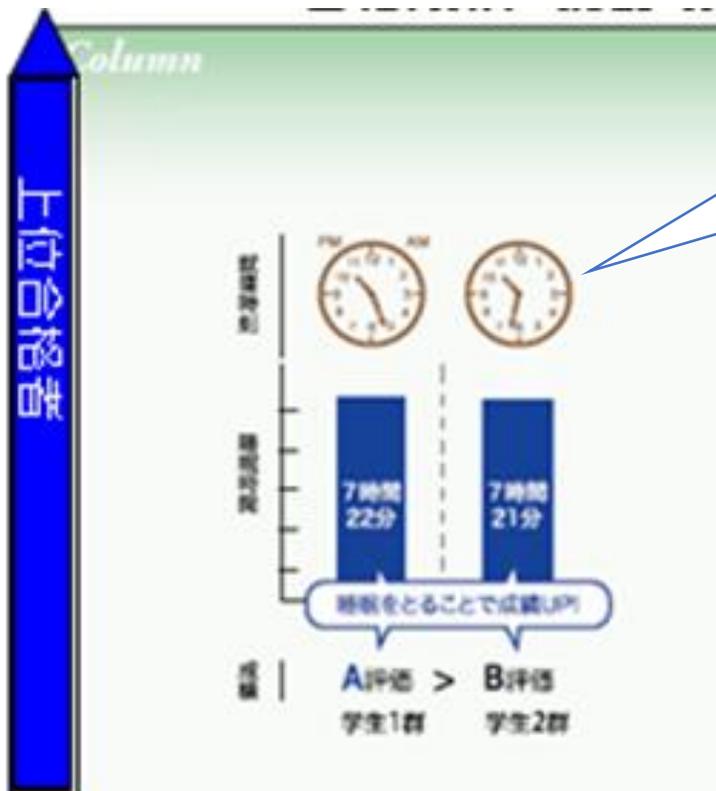
かめさん脳
(グリア脳)



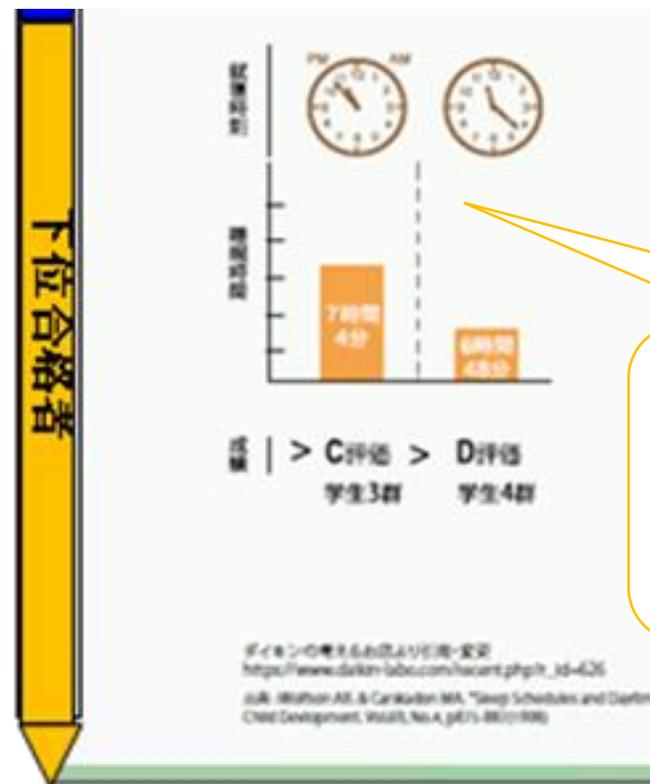
うさぎさん脳
(ニューロン脳)

夜遅くまで勉強するより、早く寝た方が成績が良い

大学受験した高校生の合格成績と就寝時間

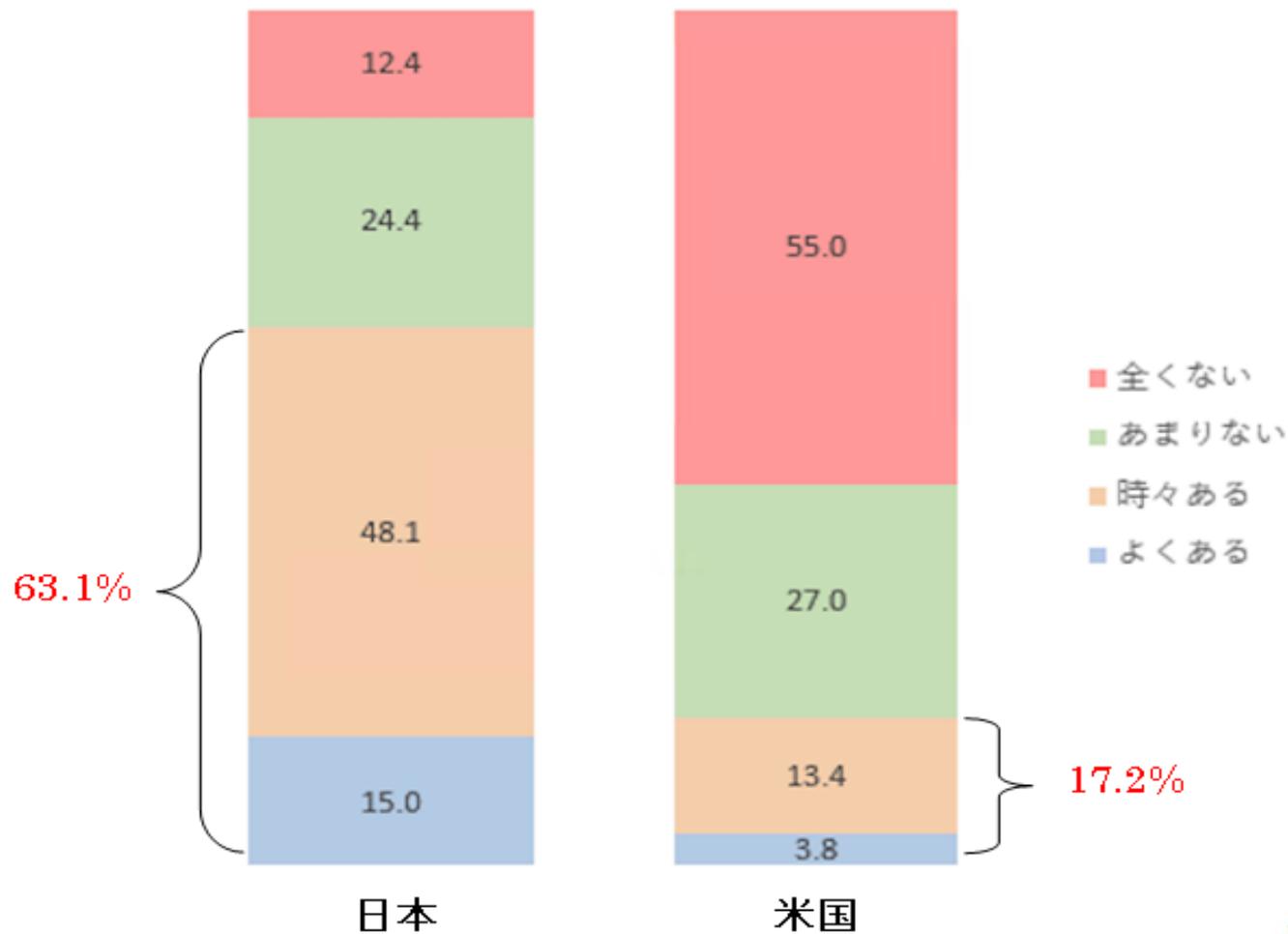


上位合格者は
10時25分から10時33分の間
に就寝しています。



下位合格者でも成績が上なのは
10時55分までに就寝
最下位は、一番遅い
11時20分就寝

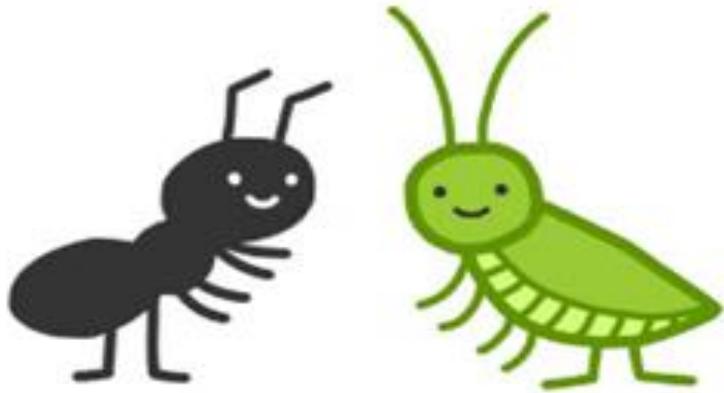
授業中の居眠りの頻度 <日本の高校生は米国に比べて3.6倍>



Oh, My God!



イソップ物語 『アリとキリギリスの話』



子どもの頃は仲良し



春夏 スマホで遊ぶキリギリス



秋 スマホどころか食べ物探し



冬 アリさん助けて食べ物ちょうだい

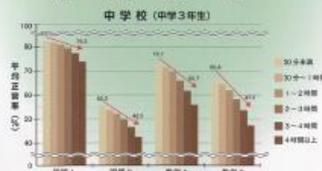
睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います(脳が昼と夜の区別ができなくなります)。



学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

スマホの時間

わたしは何を失うか

体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



視力

視力が落ちます(外遊びが目の働きを育てます)。



コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。



スマホで失うもの

寝る前スマホは大きな社会問題

↓
世界は脱グローバル化へ

↓
貿易立国日本の財政破綻

↓
経済大国から貧乏大国へ

↓
物価高、インフレ、失業

↓
社会保障、介護、生活保護の破綻

↓
スマホどころの問題ではない

↓
食べるのに困る時代へ

↓
働く者、働かざる者 格差拡大

↓
孤独 飢餓





眠りとは何だろう

ヒトを人たらしめる最も重要な機能

長いスマホ時間は失うものが多すぎます

子どもをしっかりと眠らせて
人として育てることは、親・大人・社会のつとめです

