



いなくま整形外科 クリニック

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなくま通信](#)

【いなくま通信】

睡眠1

朝、すっきり目覚めて昨日の疲れが残っていない！

こんな起き方がベストですね。

日本人の平均睡眠時間はこの40年で約1時間短くなり
7時間半を切っています。またS45年とH11年の小中学生の
起きる時刻に差はほとんどないのですが、眠りに就く時刻が
1時間以上遅くなっているようです。

睡眠の役割

・生体リズム(生物が地球上で暮らすために獲得した時計)

自律神経が支配していて、朝は自律神経のひとつである
交感神経のスイッチが入り血圧を上げて血流を盛んにし、
ヒトが活動できるようにする。逆に夜になるともうひとつの
副交感神経が働く。頭やカラダを穏やかにさせ睡眠に誘う。
このスイッチが上手く作動しないとイライラや集中力不足
ホルモンバランスの乱れ、肥満などを引き起こす。

・成長ホルモンの分泌

骨や筋肉をつくり、脂肪を分解する成長ホルモンは
睡眠中の夜中にはたらきます。

その他 女性ホルモン、代謝ホルモンも活性化します。

バックナンバー

[2007/12号 認知症予防1](#)

[2007/11号 RICE](#)

[2007/10号 リウマチ](#)

[2007/9号 骨折・脱臼・・・](#)

[2007/8号 痛風2](#)

[2007/7号 痛風1](#)

[2007/6号 糖尿病3](#)

[2007/5号 糖尿病2](#)

[2007/4号 糖尿病1](#)

[2007/3号 睡眠2](#)

[2007/2号 睡眠1](#)

[2007/1号 かぜ](#)

[過去のものはこちらから](#)

* 現代は夜の環境が整いすぎ！部屋の照明、街のネオン、深夜番組、TVゲームなど睡眠不足の原因が多く、またストレスなどで眠れなくなり自律神経が乱れることも原因とされています。

生活のなかで大切な睡眠しっかり取りましょう！

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.