

10^{だい}代の
けんこう 健康ガイド

🕒 まんがで^{まな}学ぶ 🌙

すい みんな
睡眠

久留米大学 学長 内村直尚 監修

よい^よすい^{すい}みんな^{みんな}で
良い睡眠で
パフォーマンスを
アップ!

はじめに

みなさんは、どうして毎日眠らなくてはいけないのだろう、と考えたことはありますか？ 一日のうち、3分の1の時間を、わたしたちはベッドや布団の中ですごしています。「もし眠らなければ、その分もつと動画を見たり、ゲームをしたりできるのに！」と思うかもしれませんが。でも適切に睡眠をとらないと、病気になるやすくなったり、イライラしたりと、心にも体にも悪い影響を与えてしまいます。実は、眠りはわたしたちの体と心を元気にするために欠かせない、とても大切な時間なのです。

この本では、「睡眠」について楽しく学べるよう、どうして夢を見るのか、睡眠が勉強や運動にどんな影響を与えるのか、トップアスリートがなぜ睡眠を大

切にするのか、まんがとともにわかりやすく解説します。また、質の高い睡眠とは何か、良い睡眠をとるための工夫や、睡眠に関わる病気についても紹介します。読み進めていけば、「眠る」ことの大切さをより知ることができるでしょう。

日々の眠りを理解することは、自分の体をより大切にするにつながります。この本を通して、睡眠の大切さと奥深さを学び、自分の睡眠を見直すきっかけにいただければ幸いです。

久留米大学 学長

内村直尚

はじめに	2
この本の登場人物	6

第1章 睡眠は体と心に大切

Episode 1 睡眠時間を削って頑張りたい	8
睡眠は元気を支える大切な時間	14
日本人は睡眠時間が少ない!?	16
睡眠には2種類ある	18
眠っているときに何が起きているの?	20
夢を見るのはなぜ?	26
人はどうして眠くなるの?	28
Episode 2 睡眠不足が不調の原因	30
とんだたまる睡眠負債	34
睡眠不足によって起きる不調	36
Episode 3 ホルモンバランスと睡眠	42
睡眠と女性ホルモンの関わり	46
睡眠不足は美容にも影響する	48

第3章 良い睡眠をとろう

Episode 6 良い睡眠は朝から始まる	82
起きたらしっかりと日光を浴びよう	86
朝食をしっかり食べよう	88
昼食では炭水化物をひかえめにしよう	90
仮眠をとると日中のパフォーマンスが上がる	92
Episode 7 就寝前をこたわろう	94
体温と脳の状態が睡眠の質を左右する	98
就寝の3時間前に食事をすませる	100
就寝前の激しい運動はひかえよう	102
就寝の90分前に入浴する	104
就寝前は脳を刺激するものをひかえよう	106
寝室内の環境を整える	108
寝具にこたわろう	110
寝るときの姿勢	112

第2章 睡眠の質を高めよう

Episode 4 睡眠こそがパフォーマンスの源	52
トッパスリートほど睡眠にこだわっている	56
眠ったほうが記憶の定着が良い	58
眠ったほうが運動や楽器の習得もはやい	60
眠ったほうが効率が良い	62
眠ったほうが創造性が高まる	64
人は眠らないとどうなるのか	66
睡眠不足で起こるマイクロスリープ	68
Episode 5 自分の睡眠の質をチェックしよう	70
睡眠のチェックリスト	74
自分の睡眠を知ろう	76
自分の睡眠を記録しよう	78

第4章 睡眠にまつわる病気と疑問

Episode 8 睡眠にまつわる悩み	116
睡眠にまつわる病気	120
睡眠にまつわる疑問	127
睡眠の悩みはどこに相談すればいいの?	134
Episode 9 良い睡眠で充実した日々をすごそう	136
保護者の方へ	140
さくいん	142

COLUMN いろいろな睡眠

① 動物たちの睡眠スタイル	50
② 成長とともに変わる睡眠スタイル	80
③ 偉人たちの睡眠	114

※この本の内容や情報は制作時点(2025年8月)のものであり、今後変更が生じる可能性があります。

第1章

睡眠は体と心に大切

わたしたちの体や心は、眠っているあいだにしっかり
元気を回復しています。でも、寝る時間を削ると
集中できなくなったり体調をくずしたりします。

眠るときに体の中で起きていることや、寝不足で起こる不調、
そしてホルモンとのつながりなどを学びましょう。



この本の登場人物

ネル



ダンススクールに通っているソウキの妹。努力家で、2週間後に開かれるダンスコンクールに、憧れの先輩ヒカリと同じグループで出場できることとなって、猛練習しているところ。

ソウキ



英語の能力試験合格を目指す本作の主人公。将来、海外で活躍するビジネスマンを目指して寝る間も惜しんで勉強中。最近では集中力が足りないのでは、と悩んでいる。

テツロウ



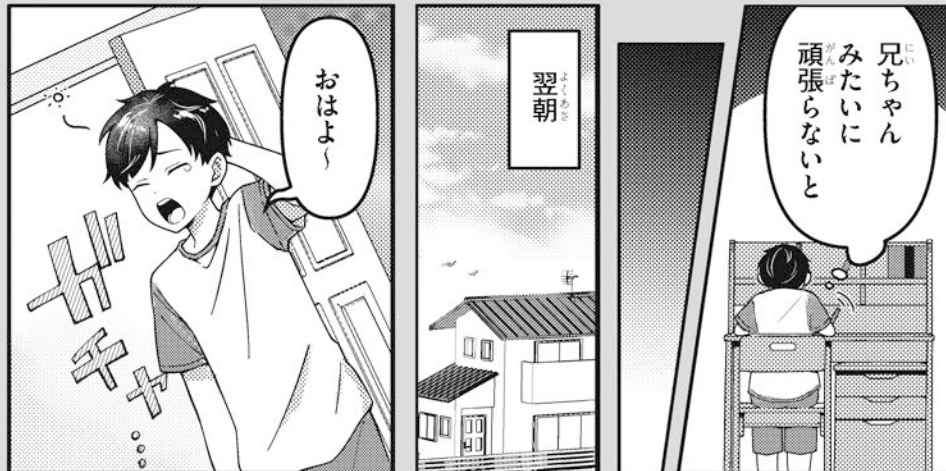
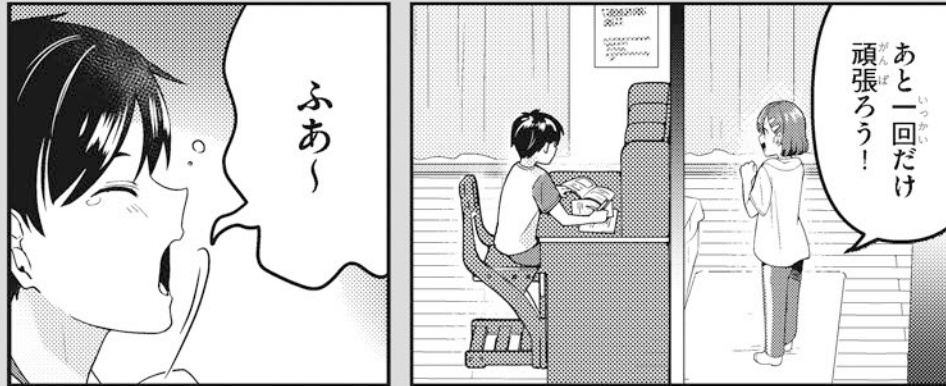
医学部に通うソウキとネルの兄。受験生時代に睡眠の重要性に気づき、独自に睡眠について研究していた。面倒見のいい性格で、両親のサポートで家事もこなすが料理の腕は微妙。

ヒカリ



ネルと同じダンススクールのリーダー的な存在で、皆に慕われている。実は、周囲の期待に悩み睡眠不足になっていた時期もあるが、自分なりの方法を見つけて出して克服している。

すいみんじかん けず がんば
睡眠時間を削って頑張りたい





睡眠は元気を支える大切な時間

睡眠の役割

睡眠は、心と体の疲れをとって、わたしたちの元気を支える大切な時間です。十分な睡眠は勉強やスポーツを頑張る人にも必要です。しっかりと睡眠をとると、体が成長し、脳のはたらきも活発になるからです。また、ケガや病気にもなりにくくなり、明るい気持ちで日々をすごせるようになります。

そして、良い睡眠が元気を生み出し、元気な生活がより良い睡眠につ

子どもの睡眠時間の目安

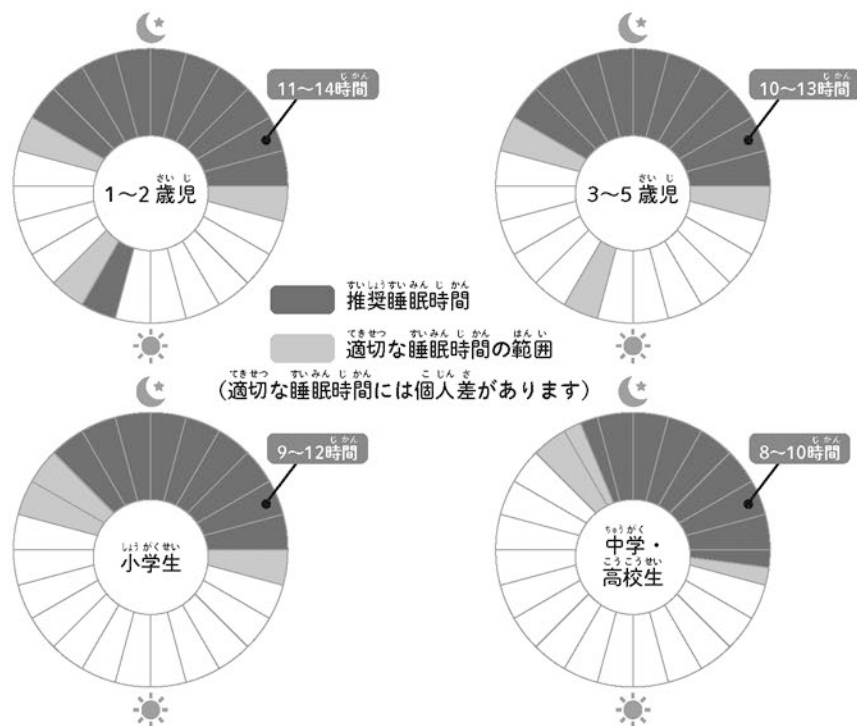
子どもの睡眠時間の目安は、成長段階によって変わっていきます。目安として、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間をとることが良いとされています。早起きの習慣を心がけたうえで、目安となる睡眠時間から逆算して、夜寝る時間を決めると

睡眠時間は生活習慣や環境に影響を受ける

進級にともない、塾などの課外活動が増えたり、スマホを使うようになったりすることで、生活習慣が大きく変わることがあります。これらは睡眠習慣にも影響し、睡眠不足の原因になります。目安となる睡眠時間をとれるように、規則正しい生活を心がけましょう。

良いでしょう。

睡眠時間の目安



出典:「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省)

Point 人は必要以上には眠れない

睡眠は、「必要になったら補う」ようにできており、人は体が必要とする以上に長く眠ることはできません。目安となる睡眠時間をとっているのにまだ眠いときは、何かが原因で睡眠の質を悪くしているか、病気がかかっているかもしれません。気になるときは保護者やお医者さんに相談してみましょう。





日本人は睡眠時間が少ない!?

日本人の睡眠時間

日本人の平均睡眠時間は、国際的に見ても短い傾向がつづいており、

OECD（経済協力開発機構）の調査でも加盟国中で最も短い水準にあります。これは労働時間の長さや通勤時間の長さ、夜のメディア利用の多さなど、社会的・文化的な要因があると考えられています。

また、日本では「睡眠」なまけて「いる」といった価値観が根強く残っており、十分な休養をとることが評価

価されにくい風潮が、睡眠時間を短くしているとも考えられています。

日本の子どもの睡眠不足!

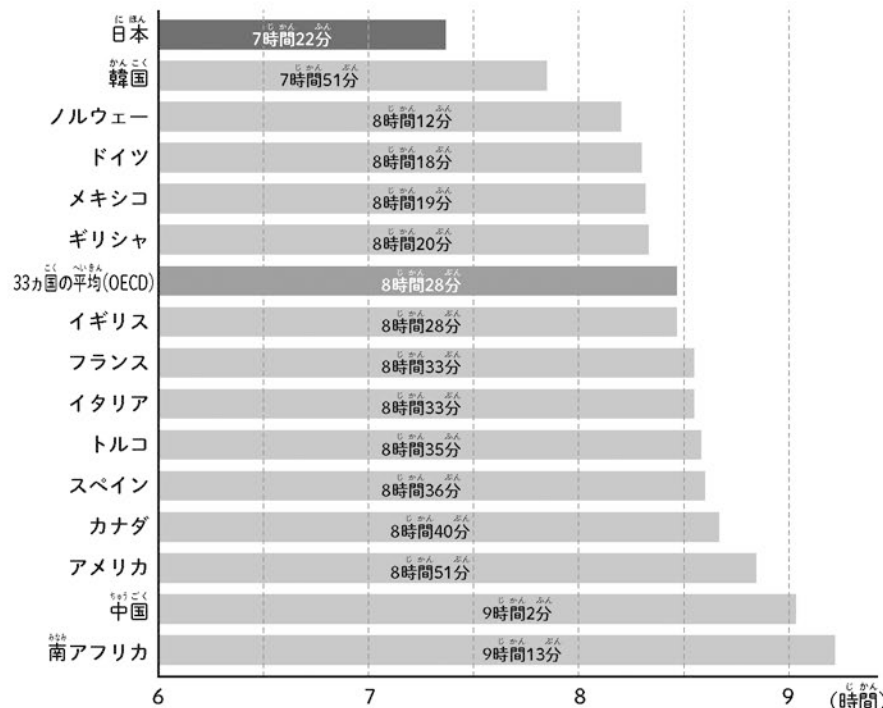
日本の子どもは、理想的な睡眠時間よりもかなり短く、世界的にも睡眠不足が目立ちます。たとえば、文部科学省などの調査によれば、小学生（10歳以上）の平均睡眠時間は約8時間41分にとどまります。低学年と高学年で分けると、小学1～4年生で8～9時間、5～6年生で8～9時間、中学生以上で8～9時間。中学生以上で

はさらに短くなり、7・2～7・6時間とされています。

これは、厚生労働省が推奨する「小学生は9～12時間、中高生は8～10時間」という目安を大きく下回っています。

睡眠不足は免疫力の低下や情緒不安定、注意力・記憶力の低下を引き起こします。これは成長期の子どもにとって、健康面・学習面にも悪影響を及ぼすこととなり、とても心配されています。

世界の人の睡眠時間



出典:「OECD, Gender data portal 2021」より作成

Point 昔は日本人も長く寝ていた

日本人はもともと睡眠時間が少ない国民性だと思っているかもしれませんが、実はそうではありません。厚生労働省の調査によると、日本人の平均睡眠時間は1950年代には約8時間ありましたが、高度経済成長期にかけて、6～7時間台にまで減少しています。これは、長時間労働が美德とされたり、テレビ・インターネット・スマホの登場によって夜の活動時間がどんどん増えたりしたことが影響していると言われています。

睡眠の質を高めよう

よく眠ることは、わたしたちの力をぐんと高めます。

アスリートが睡眠を大事にするのもそのためです。

眠ると記憶が定着し、勉強や運動の上達、

アイデアづくりにも役立ちます。眠りとパフォーマンスの

関係を学び、自分の眠りをチェックしてより良い睡眠に

つなげていきましょう。



動物たちの睡眠スタイル

人間と同様、動物たちも眠りますが、人間とはちがう眠り方をする動物がたくさんいます。

たとえば、イルカやクジラは水の中でおぼれないように「半球睡眠」という方法で眠ります。これは、脳の片側だけを休ませ、もう片方は起きている状態にしています。そのため、体を休ませながら泳ぐことができ、外敵も警戒しているの

で寝ていても安全が確保できます。一部のわたり鳥も、広大な海上など休む場所がないところを飛ぶときに「半球睡眠」をしています。

また、クマはエサの少ない冬を乗り切るために「冬眠」をすることで有名です。体温も低下して心臓の動きもゆっくりとなつて、ほとんど食べなくても春まで生きることができます。コアラはエサの消化に時間がかかるため、1日20時間ほど寝ています。一方、キリンは1日たったの20分ほどしか寝ません。外敵から身を守るために、短い時間を済ませているのです。

動物の睡眠は、生き延びるための工夫であることがわかります。外敵に怯えることなく眠れるわたしたちは、彼らに比べて恵まれているのかもしれない。



動物に比べたら、安全に眠れるのって贅沢なことなんだなあ