

## <高校生部門 健康推進賞>

「睡眠」を時間割に取り入れる必要について

とにかく私はよく眠る。休みの日は、お昼まで寝てしまう。勉強や運動をした後は、特にすぐに眠くなってしまふ。そこで、私が「横浜を健康な”まち”にしよう中高生夏休み作文コンクール」について注目したのは睡眠だ。理由は、日中に眠気を感じると勉強の効率が下がることに不満を持っているからだ。

ところで、健康とはどういう意味なのか。辞書(デジタル大辞泉・小学館)で調べると、健康とは、「異常があるかないかという面からみた、からだの状態。からだに悪いところがなく、丈夫なこと。また、そのさま。精神の働きや物の考え方が正常なこと。また、そのさま。」という意味だ。WHO(世界保健機関)は、健康を「病気でないことや弱っていないことではなく、肉体的にも、精神的にもそして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義している。

第一に、睡眠の問題点について話したいと思う。睡眠の問題は、睡眠不足だ。厚生労働省の調査(令和元年国民健康・基礎調査)によると、男性の三十七・五パーセント、女性の四〇・六パーセントの睡眠時間は六時間未満である。また、「日中、眠気を感じた」人の割合は、男性三十二・三パーセント、女性三十六・九パーセント。「睡眠全体の質に満足できなかった」人の割合は、男性二十一・六パーセント、女性二十二・〇パーセントである。これらの調査から日本人は、睡眠時間が少なく睡眠に不満を持つ人が多いと考えられる。

また、睡眠不足などの睡眠の乱れは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病や免疫力の低下、うつ病、認知症、がんにつながってしまう。それだけでなく、睡眠不足になると意欲や感情の抑制、判断力、集中力、注意力などに関わる前頭葉がダメージを受けてしまいケアレスミスなど仕事や勉強のパフォーマンスが落ちてしまうことが明らかになっている。これらのことから、睡眠をとるということは豊かで健康な生活を送るために必要な行為である。また、睡眠不足や睡眠の乱れは、社会で働く人や、これから社会に出て働く私たち学生にとって、悪影響となるため改善していかなければならないことが分かる。

睡眠は運動と深い関係にある。運動という行為は、睡眠と同じく運動不足になると生活習慣病やうつ病などのリスクを高めるなどの影響があるため健康な生活を送るためにも必要な行為である。運動は、筋力や体力の向上だけでなく、運動をすることで睡眠の質を向上させることができ、日中の眠気を

減少させ集中力や疲労感を改善することができる。そのため、睡眠の質を改善するためにも運動という行為は重要である。

最後に、私自信、家でテスト勉強をすると必ず疲れて日中眠気を感じるので十五分ほどの仮眠をとるようにしている。仮眠をすると頭がすっきりし、そのあとの勉強が集中して行える。この経験から、学校でも時間割に取り入れてほしいと考えた。なぜなら、仮眠をすると、本来必要な睡眠時間を確保できなかった場合その分を補うことができ、眠気を解消してくれるからである。短時間の仮眠は、「パワーナップ(積極的仮眠)」と呼ばれており仮眠によって脳のパフォーマンスが上がるということが科学的に明らかになっている。実際に、ヤフー株式会社は仮眠スペースを設置しており二十〇分程度の仮眠を推奨している。国内の企業でも外国の企業でも仮眠の制度を導入しているところが増えつつある。学生は、体を動かしたり、頭を使ったりする授業の疲れで日中眠気を感じてしまう。眠気との戦いながらの授業は、効率が落ちてしまうのではないかと感じる。私は、もし時間割に睡眠時間があるならば、積極的に寝たい。そして、すっきりとした気持ちでその後の授業に臨みたい。授業中の集中力の維持のために、是非、睡眠を時間割に取り入れてほしい。

#### 【講評】

自分の実感に基づいて、質的に量的にも睡眠が健康にとって重要なものであることを丁寧に指摘しています。横浜市民の睡眠が不足しているという事実に対して仮眠に注目し、時間割に取り入れるという非常にユニークなアイデアを提案してくれたことを評価しました。