

子ども睡眠健診レポート (大人用)

健やかな睡眠は、学力・体力・心身の健康を育みます。眠りを大切にして元気な毎日を通しましょう！

■ デバイス番号：52966_000000001 ■ 測定期間：2022/04/05(火)～2022/04/12(火)

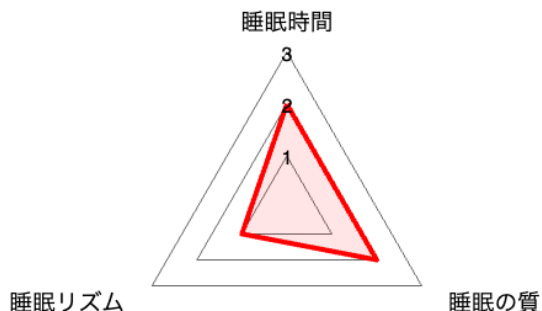
睡眠の全体評価



全体的に、睡眠を改善できると良いでしょう。
日々の生活を見直し、改善を図りましょう。

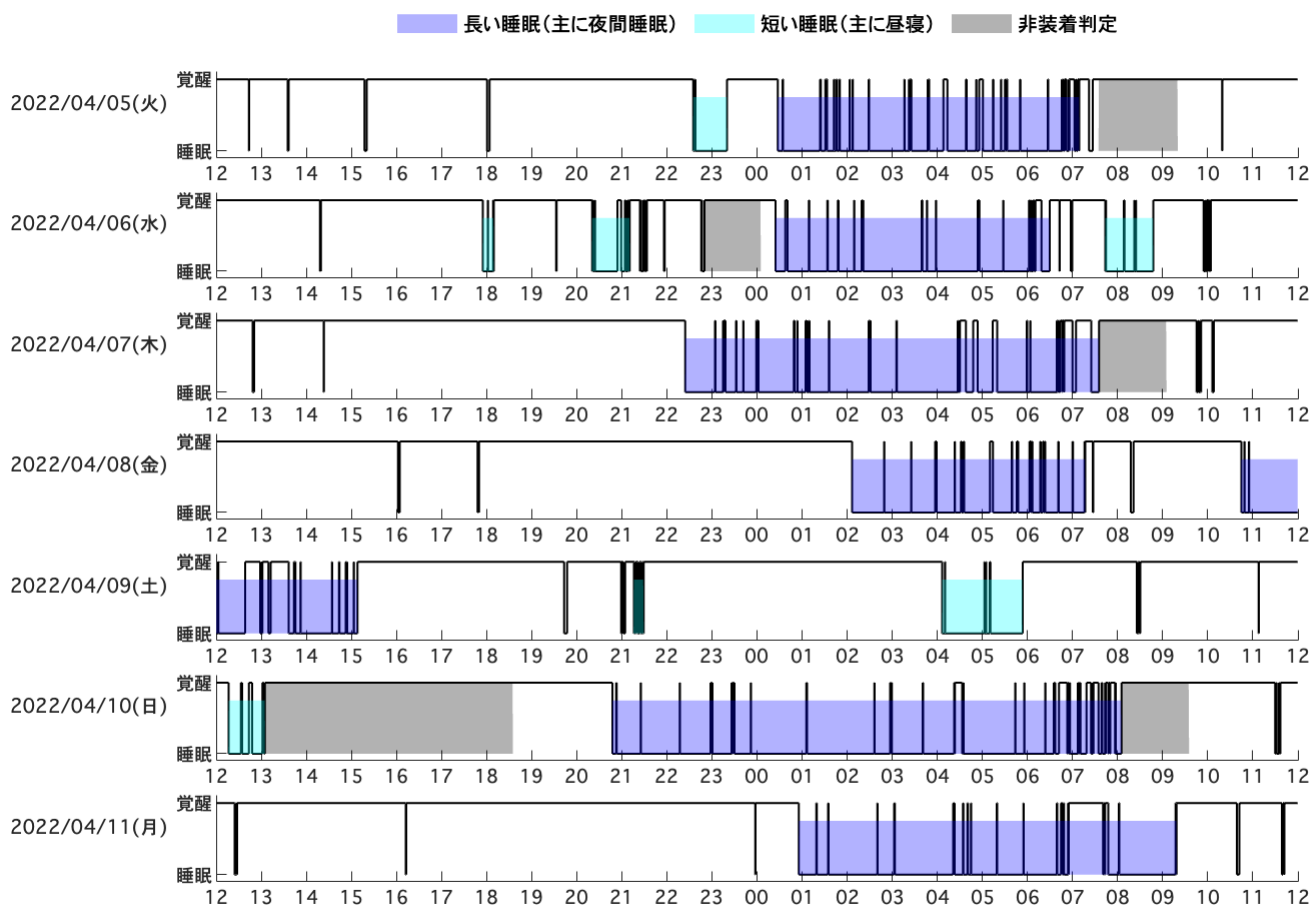
- 睡眠時間：もう少し確保できると良いでしょう。
- 睡眠の質：もう少し高められる可能性があります。
- 睡眠リズム：不規則なようです。

睡眠時間には個人差があります。
眠気や疲れを感じるようであれば、改善に取り組みましょう。

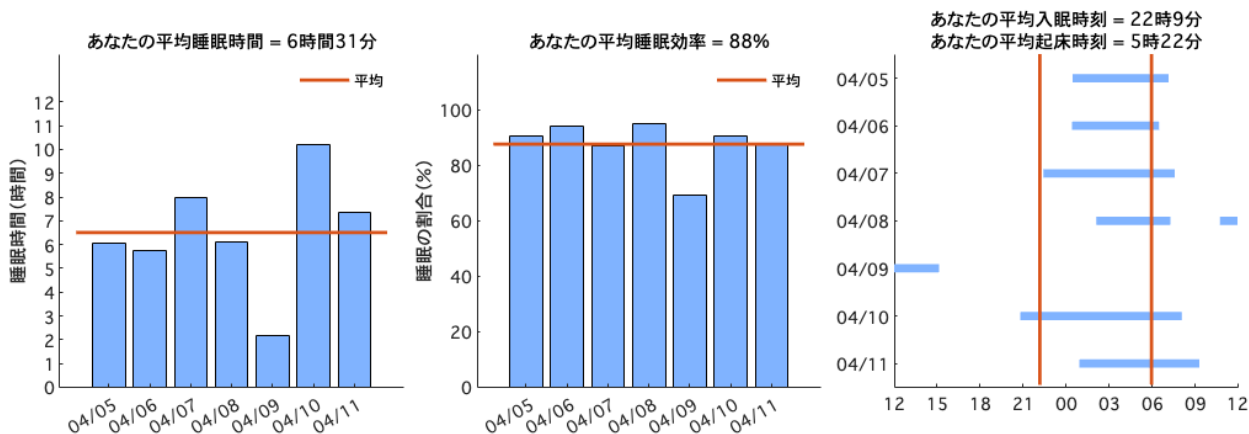


睡眠覚醒パターンの解析結果 (昼 12 時から翌日昼 12 時までの睡眠覚醒パターンを図示しています。)

- ・睡眠中に起きてしまうことを「中途覚醒」と呼びます。中途覚醒が少ないほど、睡眠の質は高いとみなされます。
- ・色のついた睡眠区間中で、縦に線が入っているところが中途覚醒を示しています (上が覚醒、下が睡眠状態)。



睡眠時間・睡眠の質・睡眠リズムの解析結果（長い睡眠区間の解析結果です。）



- 推奨睡眠時間は、小学生では9～12時間、中学生では8～12時間です。
- 睡眠の質は、ベッドで横になった時間のうち、実際に眠っていた時間の割合（「睡眠効率」）で評価されます。
- 睡眠リズムは規則的なのが理想です。就床時刻と起床時刻を揃えることを意識しましょう。

日中の眠気や疲労感などの自覚症状の有無も大切です。自覚症状がある場合は、睡眠が足りていないか、睡眠の質が低い可能性があります。「良い睡眠のためのアドバイス」を参考に、睡眠改善をしてみましょう。

良い睡眠のためのアドバイス（できることから始めてみましょう！）

<p>生活習慣を整える</p> <p>規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。</p>	<p>朝は日光を浴び、朝食をとる</p> <p>起床後、朝食をしっかりとるとともに、陽の光を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。</p>	<p>仮眠・昼寝をしすぎない</p> <p>仮眠や昼寝をするなら、午後3時くらいまでの時間で、長くても20分以内にするとういでしょう。</p>
<p>適度な運動を習慣づける</p> <p>日中に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。習慣的に運動をすると良いでしょう。</p>	<p>夜食は控える</p> <p>夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに体内時計のリズムを夜型化します。夕方に軽く食べておくなど工夫をしましょう。</p>	<p>眠りやすい環境を整える</p> <p>夕方以降はカフェインの摂取を控えましょう。また、日没後はできるだけ暖色系の照明の部屋で過ごすとういでしょう。</p>
<p>布団の中でスマホ、ゲームはしない</p> <p>寝る前にデジタル機器の発する光を浴びると体内時計が夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。</p>	<p>”早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する</p> <p>自分が必要な睡眠時間をしっかり確保し、十分な睡眠で脳と身体を休ませましょう。</p>	<p>平日と休日の睡眠リズムをずらしすぎない</p> <p>平日と休日で起床時刻や就寝時刻が大きく（2時間以上）ずれないように気をつけましょう。</p>

睡眠や生活リズムを改善すると

- ◆ 脳・心・身体の発達や健康が促進されます。
- ◆ 授業中に眠くならず、だるくなりません。
- ◆ イライラしにくくなり、優しい気持ちになれます。
- ◆ 勉強した記憶や運動技能の定着が促進されます。
- ◆ 免疫力が高まり、病気になりにくくなります。



担当者より： ご参加ありがとうございました。今回は加速度データのみから睡眠と非装着の解析をしているため、一部実際の睡眠パターンと異なる結果が表示される場合があります。当教室では、今回のデータを元に解析手法の改訂を重ねていきます。今回のプロジェクトが、皆さんの生活習慣と睡眠の改善につながることを願っています。

（東京大学大学院医学系研究科システムズ薬理学教室／ERATO 上田生体時間プロジェクト）