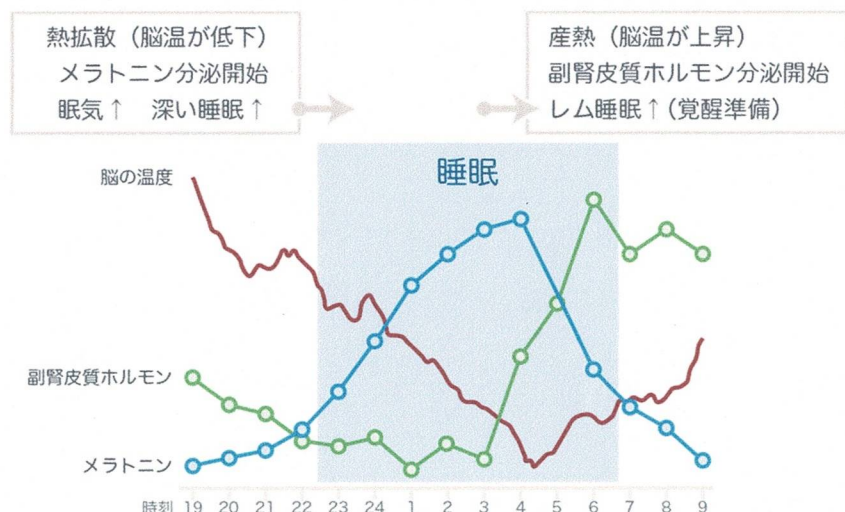


そうして脳の温度が自然に高くなります。このような準備状態が整って私たちは健やかな目覚めを迎えます。



夜ふかしがいけない5つのワケ

1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜ふかしをしたときでは、睡眠の質が異なります。

遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。

2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ぼけと同じ状態になります。

疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下したりし、日中ぼーっとしてしまうのです。

3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ぼけ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になったりと、感情のコントロールが困難になってきます。

4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモンです。

眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。