



2017年8月

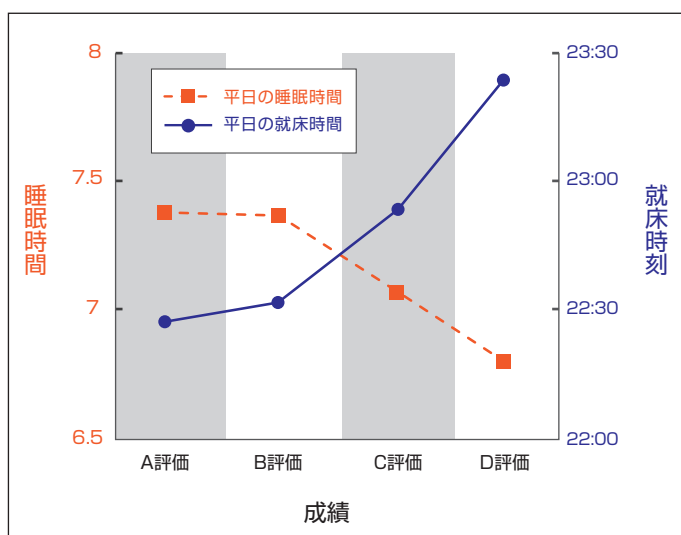
ティーンエイジの“心と体の成長”は睡眠がカギ！ ティーンに向けた眠りの冊子を発行。

大東寝具工業株式会社（本社：京都市伏見区 代表取締役：大東利幸）は、ねむり読本シリーズ第4弾目となる、13歳から19歳（中学生～高校生）のティーン世代の睡眠をサポートする冊子「ティーンのためのねむり読本」を発行しました。

冊子の制作背景

中学生から高校生のティーン世代は、1日の大半を勉強やスポーツで過ごし、またスマートフォンで友人・家族とのコミュニケーションに時間を費やしています。その結果、生活リズムに乱れが生じ、睡眠不足に陥りがちです。成長期の睡眠不足は、脳と体に悪影響を与え、学力やスポーツのパフォーマンスに影響を与えることが分かっています（図1・2）「快眠とくつろぎで世界を元気にする」を使命とする大東寝具工業では、中部大学 特任教授であり、日本睡眠教育機構の宮崎 総一郎先生にご協力いただき、ティーンの睡眠環境を改善するためのねむり読本を制作・配布します。

図1. 睡眠と学力の関係



(図) Wilson&Carskadon, 出典 1998

図2. 睡眠とスポーツの関係

	睡眠指導前	十分な睡眠後
睡眠時間	6時間41分	8時間28分
86メートル走 (秒)	16.2秒	15.5秒
フリースロー (10回)	7.9回	8.8回
3P シュート (15回)	10.2回	11.6回
眠気指数 (ESS *1)	9.6	3.4
疲労度 (POMS)	8.2	1.5

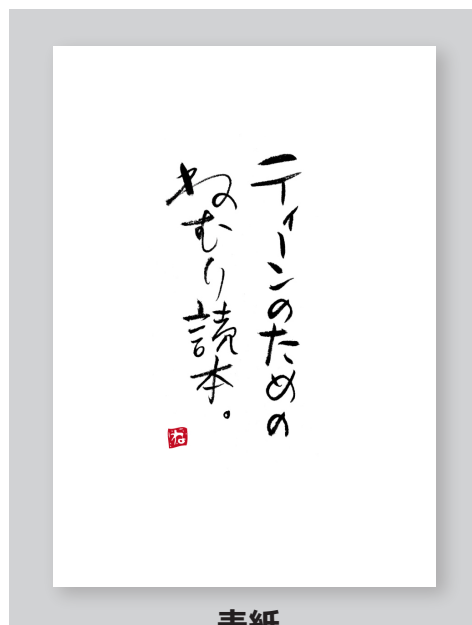
(表) Cheri, et al, Sleep, 2011



大東寝具工業株式会社

大正14年(1925年)京都市生地で布団の製造と販売を生業として創業しました。現在でも熟練の職人たちが「手づくり」で寝具・寝装品の製造を行っています。有名百貨店・宿泊施設などにも寝具・寝装品を提供する他、インターネット通販やインテリア・建築設計デザイン分野へと事業を拡大しています。また当社の社員は、「睡眠健康指導士」の資格を取得しており、お客様へのサービスや冊子(ねむり読本)を通じて、良いねむりを普及・啓蒙するために活動しています。

ティーンのためのねむり読本（表紙・一部内容）



表紙

快眠のコツ Tips for Good Sleep

就寝前だけ気を付ければいいと、思いがちですが...
快眠は、朝から作られるのです！

朝日を浴びましょう

人は朝、目覚めてから14～16時間後に眠くなるしくみがあります。
太陽の光を浴びないと、そのしくみが上手く働きません。
朝、起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。
夜寝るときに、少しだけカーテンを開けておくのも効果的です。

朝食を食べましょう

眠りのホルモン「メラトニン」を生成する「トリプトファン」は、卵・肉類・納豆・魚・干物に多く含まれますので、それらをできるだけ3品以上摂りましょう。
*朝食は「ごはん派」は、焼き魚・納豆・お味噌汁・卵焼きに、
*朝食は「パン派」なら、ハムエッグと牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品やツナを中心にしてみましょう。

就寝前の過ごし方

就寝30分前のスマホ・PCの使用は、寝付きを悪くするので、できるだけ控えましょう（スマホは起床後にチェックすることをオススメします）。また室内は、蛍光灯（白っぽい色）ではなく、間接照明などの電球色（赤っぽい色）の明かりの元で過ごしましょう。

睡眠不足の原因 Causes of Sleep Deprivation

睡眠不足を感じるティーンズの割合は、小学生では59%、中学生では67%、高校生では74%であると報告されています。
睡眠不足を感じる大人が56%であることを考えれば、深刻な問題です。

睡眠不足の大きな原因は、

1. 就寝時刻が遅い（なんとなく遅くまで起きている）
2. 夜間のスマホ・テレビ・PCの使用
3. 朝食を食べない

ことが関係していると考えられます。

1. 就寝時刻が遅い（なんとなく遅くまで起きている）

世界から見ても、日本のティーンズは就寝時刻が遅く、睡眠時間が十分とは言えません。蛍光灯（白っぽい色）の明かりは、脳を覚醒させるため、就寝前まで点けていると、寝付きが悪くなり、なんとなく遅くまで起きている原因となります。

国	割合
中国	10.1%
アメリカ	13.7%
日本	58.5%

注：日本は約4.5倍の割合です。

これまで3種類の『ねむり読本』を発行しています。

ビジュアル			
タイトル	働きざかりのねむり読本	シニアのためのねむり読本	のびる子どものねむり読本
内容	働きざかりの20～50歳の睡眠を改善するためのポイントを掲載。夜勤の睡眠や昼寝の効果についても掲載。	65歳からの快眠のためのポイントや認知症予防のための昼寝の効果について掲載。	なかなか寝付かない子どもたちが快眠を得るためのポイントを掲載。

ねむり読本は、企業・団体に教材や資料として利用されています。

- 2016年2月 犬神郡多賀町役場 講演会資料（滋賀）、
- 2016年6月 フクダライフテック主催 講演会資料（北海道）、
- 2016年8月 フクダライフテック主催 講演会資料（山口）、
- 2016年11月 宇治市立北宇治中学校「土曜参観・教育講演会」資料（京都）、
- 日本睡眠教育機構主催「睡眠健康指導士」補助教材として利用。



写真：宇治市立北宇治中学校「土曜参観・教育講演会」

お問合せ先 **大東寝具工業株式会社** 〒612-8238 京都市伏見区横大路下三栖山殿 66-2

[電話] 075-622-6245 [メール] info@daitoushingu.com [Web] www.daitoushingu.com [広報担当] 柳 齋生