

高畠高生の活躍

山形新聞にある「若者の声」に、本校 1 年次生の嘉藤萌恵さんの文章が掲載されました。「睡眠」が健康に及ぼす影響について、自身の研究結果をもとに的確にまとめた内容になっています。

若者の声 高畠高

睡眠 健康に欠かせない

■ 1 年 嘉藤萌恵

私はあるニュースで、6 時間以下の睡眠を続けた人の脳はワインを 2、3 杯飲んで、脳の認知能力が低下した状態と同じだということを知りました。友人や家族の睡眠時間の短さについて心配に思ったので、睡眠の必要性とベストな睡眠時間を調べてみました。

まず、睡眠を十分に取らないと体の疲れが残りやすくなるだけでなく、血行や代謝が悪化し、血糖値や血圧にも悪影響を及ぼすそうです。逆にしっかりと眠ることによって、体のメンテナンスや日中の頭の整理なども行われていることが分かりました。眠る行為は人にとって、とても大切なことなのです。

また、ベストな睡眠時間は人それぞれらしいのです。ですが、大半の人が 7、8 時間ぐらい必要とすることが分かりました。ショートスリーパーになろうと

ない大事なものだということとが分かりました。脳の認知能力を低下させることなく、日常生活に支障をきたさないように、必要な睡眠時間を確保する習慣を一人一人が身に付けていくようになる方がいいと思います。

睡眠をあまり取れていない友人や家族に、今回調べた眠ることの重要性を教えていきたいです。

令和 7 年 1 月 17 日 (金) 「山形新聞」から