

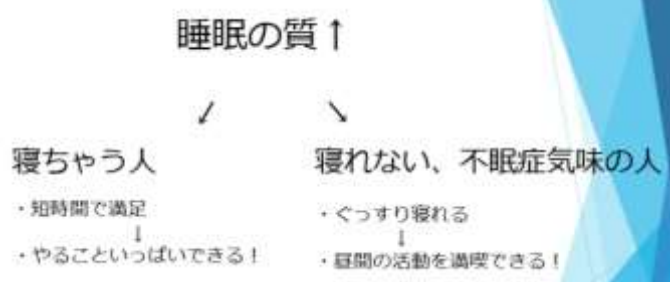
短時間で質の良い睡眠を摂るには

探究の動機

自分の睡眠が不安定で、日常を元気に過ごしていると思えないから。

アクションプラン

睡眠の質が上がればたくさん
寝てしまう人も不眠気味の人も
日常生活をエンジョイできる！



睡眠の質が下がる原因は？

- ①カフェインの摂りすぎ
- ②アルコールの摂りすぎ
- ③ストレス
- ④昼夜逆転生活
- ⑤夜食
- ⑥日光を浴びる時間が少ない
- ⑦加齢
- ⑧疲れてない
- ⑨長い昼寝・夕方の仮眠
- ⑩夜間の光

**圧倒的スマホ
【ブルーライト】**



ブルーライトとは？

- ・スマートフォンをはじめ、パソコンやテレビ、ゲーム機器などのデジタル機器の画面から発せられる青色光
 - ・人間の目で見える光の中では最も波長が短く強いエネルギーを発する
 - ・強い光を発していて、寝る直前まで使用
- しがちなスマートフォンは、睡眠に影響を受けやすい



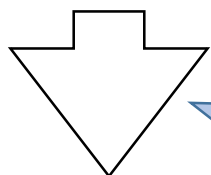
スマホによるブルーライトをカットする方法

①Night Shift機能

→スマートフォン自体がブルーライトをあまり与えないようにしてくれる。全体的に画面が黄色っぽくなる。

②ブルーライトカットメガネの着用

→読んで字のごとく、ブルーライトをカットしてくれるメガネ。世界が黄色っぽくなる。



Night Shift機能のあるiPhone所持者かつブルーライトカットメガネをもっている高校生4名に協力要請

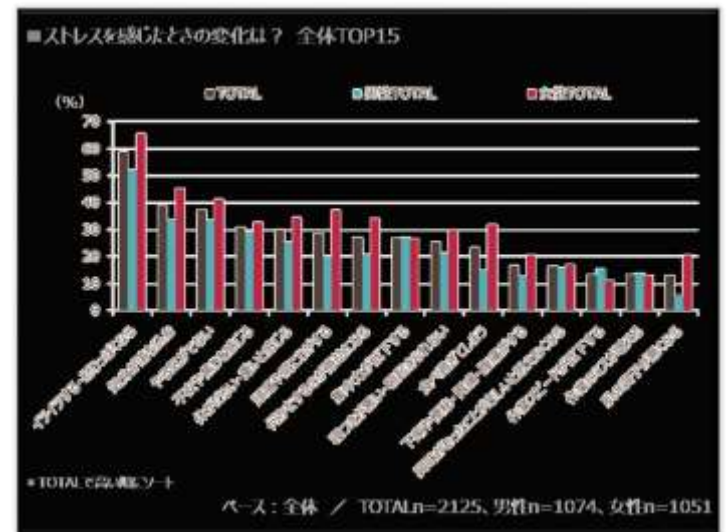
実験内容

- ・ Night Shiftを起動したまま1週間過ごしてもらい、Sleep Meisterというアプリに睡眠記録をしてもらう。
- ・ ブルーライトカットメガネうえ着用して同様に1週間すごしてもらい、記録してもらう。
- ・ どちらのほうが効果があるのか、どういう影響があるのかに注目し分析

結果

画像持ってくるのでちょっと待ってください

ストレスを解消するための食事の考案



課題：ストレスを一番感じているのは
断トツ日本人。
→簡単に作れてストレスを解消出来ればいい！

睡眠の質をストレス解消の基準とする→

1. イライラする、怒りっぽくなる
2. 気分が落ち込む
3. やる気が出ない
4. 不安や焦りを感じる
5. 体がだるい、重いと感じる
6. 頭痛や肩こりがする。
7. 何かをすることがおっくうになる
8. 集中力が低下する
9. 寝つきが悪い、朝起きられない
10. 食べ過ぎてしまう

FW

→こぶしクリニック(精神科) 院長 松田一典

セロトニンが一番ストレスへの耐性を強めてくれる！

↓
動物性たんぱく質なので、肉、牛乳、マグロなど

ビタミン：豚、レバー、ブロッコリー
たんぱく質：肉、魚、牛乳
カルシウム：牛乳、小魚、豆腐

食事の考案

- 豆腐ハンバーグ
- タコライス
- 母が沖縄で習ったゴーヤチャンプルー

結果

二週間この食事を食べ続け、睡眠の質をアプリで計測したところ、祖母以外のメンバーの質が向上した。(私、母、妹)
→年配の方にはあまり効果がないが、まず第一目標としていた**学生のストレス解消**には役立ったと考えられる。