

江古田小校長室便り 「温故創新」

H29 (2017)・1213 NO55

校長 伊波喜一

眠られる その当たり前 当然のことと思うな 日々平安の

グリーンパティック・システムという言葉があります。睡眠中に脳の老廃物が掃除されている、という説のことです。一日の内の三分の一は眠っている脳。その脳の興奮や不必要につながり過ぎた神経細胞を、整理し鎮めるには、時間が必要です。実際に睡眠中の脳では、老廃物を洗い流す（除去）体液の通り道が、覚醒時より広がっていたそうです。人も動物も眠ることで、脳の働きをバランスの良いものにしていくことが出来るのです。 翻って、私達の生活は慢性睡眠不足に陥っています。メールやスマホなどの日常化で、夜更かしの誘惑はとどまるところを知りません。これでは、脳の老廃物が十分にクリーニングされず、頭がすっきりしないのも道理です。筆者が実践中の睡眠確保ベスト3は、夜更かしをしない・よく歩く・口論をしないです。一ト月なら守れますが、一年となると禁を破ってしまいます。睡眠時間の少ないのが気になりますが、現職の間は（仕方がない）と諦めています。 時間は有限です。限られた時間を価値的に生かすには、睡眠の質を高めるに如くはありません。