

高校生に知ってもらいたい健康のこと

Igokoro

いごころ

VOL.
14

特集

ホーッと
"起きて"んじゃ
ねえよ!!

睡眠は夢を見るためじゃない、
夢をかなえるためだ!

連載

FMU

New Topics / 医療現場で働く人 / 医大生とおしゃべり

今回お話をいただいた先生

志賀 哲也

しが・てつや / 福島県立医科大学
医学部神経精神医学講座非常勤講師



皆さんの睡眠時間はどのくらいですか？

「やりたいことがたくさんあって、眠る時間をもったいない」という人も多いですね。でも、「睡眠は大切」です。なぜ私たちは眠るのでしょうか？そして、どのくらいの時間眠ればいいのでしょうか？睡眠不足になるとどうなるのでしょうか？

今回は睡眠についてのお話します。

How long do you sleep?

01

Why do we need sleep?

02