**謎解き！からだの不思議　～睡眠の正体～　ほすぴ153号**

ほすぴ研修問題提出は1単位です

ほすぴ153号　研修問題提出期限：平成28年9月23日（金）必着

※気温が高くなるとインクが消えてしまうため、

「消せるボールペン」での解答はお控え下さい。

1. **次の文章は、レム睡眠中の体の特徴について述べたものである。（　　）にあてはまる語句を答えなさい。**

レム睡眠は、まぶたの下で（　　）運動がみられることから、Rapid Eye Movementの略として、レム(REM)睡眠と呼ばれています。

レム睡眠は、主に体を休める睡眠であり、脳内で（　　）の整理・定着を行っているといわれています。また、体は深く眠っているが、脳の一部は目を覚ましているときとほぼ同じ状態で活動しています。

　記憶にかかわる機能を司っているのは海馬と大脳です。（　　）は物事をすぐに記憶するが忘れやすく、（　　）は物事をなかなか記憶できないが、覚えたことを忘れにくいという特徴があります。

私たちが日中に体験したことは、最初に（　　）に記憶され、忘れないうちに覚えた記憶を（　　）に移します。このプロセスを（　　）といいますが、この2段階目である、海馬から大脳に記憶を移行する作業が睡眠中に行われています。睡眠中は、（　　）や（　　）などの機能が低下していて静かに集中できる時間なので繊細な作業をするのに適した時間です。

1. **睡眠に関連するホルモンには、メラトニン、コルチゾール、成長ホルモンの3つがあります。**

**次の表の空欄にあてはまる語句を埋めなさい。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | メラトニン | コルチゾール | 成長ホルモン |
| 主な働き　 | ・脳の（　　）から分泌・全身に（　　）を伝える・光に影響を受ける・（　　）を優位にする | ・（　　）から分泌・全身に（　　）を伝える・交感神経を優位にする | ・（　　）から分泌　　・傷ついた細胞や組織の再生・（　　）の促進 |

1. **次の文章は、睡眠時間と食欲の関係について述べたものである。**

**（　　）にあてはまる語句を答えなさい。**

　睡眠時間が短いと太りやすいといわれており、そのメカニズムは食欲に関するレプチンとグレリンというホルモンが関係しているとされています。

レプチンとは、（　　）から分泌されるホルモンであり、脳の視床下部に働き掛けて（　　）を刺激し、摂食を抑えてエネルギー消費・脂肪の燃焼を促す働きがあります。

グレリンとは、（　　）から分泌されるホルモンであり、脳の視床下部にある（　　）を刺激し、食欲を増進する働きがあります。睡眠時間が短いと食欲を抑制するレプチンの分泌量が（　　）し、食欲を増進するグレリンの分泌量が（　　）するといわれています。



|  |
| --- |
| 【登録を希望される方は下記項目をご入力下さい】 |
| 振込人名義 | 　 |
| 振込日 | 　　　　年　　月　　　日 |
| 振込先 | □に○（マル）をご記入下さい |
| 　 | みずほ銀行 |
| 　 | ゆうちょ銀行 |
| 連絡先ＴＥＬ | 　 |

<https://wx08.wadax.ne.jp/~healthcare-or-jp/form/kkshi_kentei/>

**健康管理士ニュース第122号**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**【チャレンジ★ザ★クロスワード】解答**

**資格番号と氏名は必ず入力して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| **資格番号** | **Ｈ-** |
| **氏　　名** |  |

**＜健康管理士ニュースへの投稿欄＞**

**ほすぴ送付先に変更がある場合のみ**

**記入して下さい**

|  |  |
| --- | --- |
| 住　　所 | 〒 |
| 電話番号 |  |