

都道府県対抗 生活リズム甲子園 上級編問題

| No | 問題                                  | 回答  |
|----|-------------------------------------|-----|
| 1  | メラトニンには眠気をもたらす働きがある。                | はい  |
| 2  | メラトニンには酸素の毒性から細胞を守る働きがある。           | はい  |
| 3  | メラトニンは朝目が覚めてから20時間ほどたってから分泌される。     | いいえ |
| 4  | 明るい夜はメラトニンの分泌を抑える。                  | はい  |
| 5  | コルチコステロイドの分泌は朝に高まる。                 | はい  |
| 6  | ヒトの脳には周期が24時間よりもやや長い時計（生体時計）がある。    | はい  |
| 7  | 生体時計の周期は朝に光を浴びることで短くなって、地球の周期と同調する。 | はい  |
| 8  | 夜の光は生体時計の周期を伸ばす作用がある。               | はい  |
| 9  | 生体時計の周期が地球時間の周期とずれていると心身の状態が悪くなる。   | はい  |
| 10 | 夜の光（コンビニエンスストアなど）は、メラトニン分泌を減らす      | はい  |
| 11 | 朝、日の光を浴びると夜早く眠れるようになる               | はい  |
| 12 | 睡眠衛生の基本のひとつに、朝日を浴びること、がある。          | はい  |
| 13 | 睡眠衛生の基本のひとつに、夜の光を浴びないこと、がある。        | はい  |
| 14 | 睡眠衛生の基本のひとつに、昼間は光を浴びて体を動かす、がある。     | はい  |
| 15 | 睡眠衛生の基本のひとつに、夜食のすすめ、がある。            | いいえ |
| 16 | 15歳以下の子どもにだけ成長ホルモンは大切だ。             | いいえ |
| 17 | セロトニンは 太陽の光、リズム性のある歩行・咀嚼・呼吸で活性化される  | はい  |
| 18 | セロトニンは、リズム運動と関連する                   | はい  |
| 19 | 抗うつ剤の多くはセロトニンの働きを高める                | はい  |
| 20 | 一般的に午後と深夜に眠い時間帯がある                  | はい  |