

保健室だより



平成 29 年 2 月発行
大正大学 保健室

今月は『快適睡眠』について特集します。平成 26 年 4 月に、厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～」が発表されました。適切な睡眠量の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応です。皆さんも睡眠の知識を身に付け、定期的に自分の睡眠を見直してみませんか。

睡眠の役割



睡眠には、**心身の疲労を回復する働き**があります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながるのかわかってきています。また、不眠がうつ病のような心の病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることもあります。

睡眠のメカニズム

私たちは毎日ほぼ同じ時刻に眠り、同じ時刻に目が覚めます。このような規則正しい睡眠リズムは、疲労による「睡眠欲求」と、体内時計に指示された「覚醒力」のバランスで形作られます。健やかな睡眠を維持するために、夜間にも自律神経やホルモンなどさまざまな生体機能が総動員されます。睡眠にはサイクルがあり、夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」が**約 90 分周期で変動**し、朝の覚醒に向けて徐々に始動準備を整えます。



快適睡眠 -寝室の環境をチェックしましょう-

夜中の騒音や窓から入るネオンの光は、安眠を妨げます。寝室自体を改善できない場合は、**耳栓やアイマスク**を使うのも良いでしょう。寝る前に強い光をあびると、入眠する時間が遅れるのかわかってきています。寝る直前 1～2 時間は、必要以上の明るい照明を避けましょう。太陽とともに目覚め朝に強い光（日光）をあびると、その日の夜は「早くから寝れる」、という研究報告があります。これを利用して、朝の目覚めを良くするために、起きる 1 時間位前から、部屋を明るくする方法があります。ベッドや枕の位置を工夫して、朝日が顔にあたるようにすれば、かなりの効果を期待できます。これと反対に、朝早く目覚めて困る場合は、朝日にあたるのを防ぐ工夫が必要になります。



1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

若年世代では、夜更かしが頻繁に行われることで体内時計がずれてしまい、睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く可能性があります。寝床に入ってから携帯電話、メールやゲームなどに熱中すると目が覚めてしまい、さらに就床後に長時間、光の刺激が入ることで覚醒が助長されます。



8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて、日中の生活に悪い影響があり、自らの工夫だけでは改善しないと感じた時には、早めに専門家に相談することが重要です。苦しみをわかっただけでも気持ちが楽になり、睡眠習慣についての助言を受けることで睡眠が改善する手立てをみつけることができる可能性があります。



2月の旬のレシピ ～ とっても簡単に料亭の味！フリ大根 ♪ ～



材料（4人分）：

大根 1/2 本、フリ 4 切、醤油大さじ2、みりん大さじ1
O水 500cc、O酒 100cc、O砂糖大さじ2杯、O昆布 5cm 位 2 枚

作り方：

- ① 大根は食べやすい大きさに切り、ピーラーで面取りします。
- ② 大きめの鍋にOを入れ、大根を入れ、落し蓋をして中火で 10 分煮ます。
- ③ フリを入れ、醤油、みりんを入れます。落し蓋をして更に 20 分煮ます。