

# 保健室だより

平成30年2月発行

大正大学 保健室



今月は、「快適睡眠」を特集します。現代の日本では、多くの人が眠りに対して何らかの悩みを持っており、「5人に1人が睡眠に関する問題を抱えている」とまでいわれています。皆さんは、気持ちよくぐっすり眠れていますか。睡眠をとることで体の調子がよくなったり、心の調子がよくなったり、私生活にプラスの変化をもたらす睡眠が快適睡眠だといえます。この機会に、最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

## 睡眠の役割



### ① 体の健康づくり

睡眠不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながります。

### ② 心の健康づくり

不眠はうつ病のような心の病に深く関係します。



### ③ 翌日の事故防止

睡眠不足などによる日中の眠気は、人為的な事故につながります。

## 睡眠のメカニズム

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠があります。眠りにつくと、まずノンレム睡眠があらわれ、次に浅い眠りのレム睡眠へと移行します。私たちの眠りはこれら性質の異なる2種類の睡眠で構成されており、約90分周期で一晩に4~5回、一定のリズムで繰り返されています。交互に繰り返すことで、心身と脳の疲労を取り除いています。

## 快適睡眠 -寝床内環境と寝室環境-

快眠とは、睡眠による満足度が高いことをいい、気持ちよくぐっすり眠れる状態を表しています。睡眠をとりやすく環境を整えることは快眠のための必須条件であり、寝床内環境をつくる寝具選びは、よく眠るために重要なポイントとなります。寝床内環境をつくる寝具（枕・ベッドマット・布団）や、寝室の温度・湿度・光・音などの寝室環境を整えることで、不眠などが改善される場合が多くみられます。



寝床内環境  
温度: 33±1°C / 湿度: 50±5%

## 健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

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。



### 2月の旬のレシピ～野菜いろいろチーズ焼き♪～

材料：じゃがいも（いちょう切り）25g、にんじん（いちょう切り）25g、キャベツ（ざく切り）15g、玉ねぎ（くし型切り）10g、塩・こしょう少々、スープの素1/4個、とろけるチーズ 大2枚、サラダ油 大1

#### 作り方：

- ①フライパンにサラダ油を熱して野菜を炒めます。
- ②塩、こしょうをかけてスープの素と水500ccを加えて蓋をし、弱火で蒸焼きにします。
- ③②にとろけるチーズをのせて再びふたをし、3分間火にかけて出来上がりです。

出典：厚生労働省HP「健康づくりのための睡眠指針2014」より/ eヘルスネット「快眠と生活習慣」より//一般社団法人日本

生活習慣病予防協会HP/快眠推進俱乐部HP/農林水産省HP「公式キッチン」より