

保健室だより



令和2年2月発行
大正大学 保健室

スムーズに眠りにつくためには、眠る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。勉強や仕事など頭を酷使するような作業は避けましょう。快適な睡眠を得るためには寝室環境は重要です。寝室は1日の1/4～1/3を過ごす場所、寒すぎても、暑すぎても、安眠できないので、部屋の温度や湿度も大切な条件の一つとされています。快適な睡眠環境を心がけましょう。

よりよい睡眠のための環境作りの極意

眠る前にしていいこと

ぬるめのお風呂でリラックス

寝る前に37～39度ぐらいのぬるめのお湯にゆっくり
つかると、心身ともにリラックスできます。

音楽や環境DVDでリラックス

眠りを誘う音楽や心を落ち着かせる映像がおすすめ
夜はリビングルームの照明は控えめに

昼間のような照明は自然な眠気の妨げになります。

空腹の時はホットミルク

空腹感を和らげ、身体が温まり、心地よい眠りを誘います。



眠る前にしてはいけないこと

- ・寝る前に熱い風呂に入る
- ・コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物
- ・寝る前のおやつや食事
- ・勉強や激しい運動
- ・テレビやゲーム
- ・寝る前の喫煙
- ・明るすぎる室内照明



ぐっすり眠れる寝室の条件

◎ 音

生活音の少なくなる夜間は、ちょっとした物音が不眠の原因に。

外からの騒音は、二重サッシや雨戸、厚手のカーテンなどで防音対策を。

◎ 光

寝室の明るさは 20~30 ルクスがよいとされています。眠りに入るときは、部屋全体の照明は消して、明るさのコントロールできるスタンドやフットライトなどで照明し、ゆっくりと眠りに入る環境を調えます。

◎ 温度・湿度

理想的な室温は夏が 25°C、冬は 15°C、湿度は年間を通して 50%といわれています。エアコンでの温度調節をするときは、冷房は 25~28°C、暖房なら 18~22°Cを目安に設定します。冬場の暖房のつけっぱなしは空気の乾燥する原因に。加湿器などで湿度を調整します。



寝室は眠るための場所なので、落ち着いた眠りやすい雰囲気作りが大切。部屋全体のカラーをベージュやブラウンといった色合いでまとめると、落ち着いた雰囲気になります。

宮城県版芋煮



材料：豚バラ肉 300g、里芋 5個、大根 1/2 本、人参 1/2 本、こんにゃく 1袋、豆腐 1/2

丁、ゴボウ 1/2 本、長ネギ 1本、サラダ油大さじ 1、水 500cc、炭酸水 500cc、酒大さじ 1、顆粒だしの素大さじ 1.5、みそ大さじ 3、キノコ(しいたけ、しめじ、えのき)

作り方：①豚バラ肉は3センチ大に切る。里芋は皮をむく。大根、人参は皮をむいて1センチ位のいちょう切りにする。②こんにゃくと豆腐は一口大に手でちぎる。ゴボウは笹がきにして水にさらす。③長ネギは細切りにして水にさらし、水気を切っておく。④しいたけは石づきをとり、小分けにする。⑤鍋にサラダ油を入れ、豚バラ肉を炒める。肉に火が通ったら、里芋、ゴボウ、大根、人参を入れ全体炒める。⑥煮立ったら炭酸水を加え、酒、顆粒だしの素を入れ中火で煮る。⑦材料に火が通ったら味噌を入れ、最後に豆腐を入れて出来上がり。