

# 保健室だより



令和3年2月発行  
大正大学 保健室

今月は睡眠について特集します。現代生活はシフト勤務や長時間通勤、受験勉強、インターネットやゲームをの夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険でいっぱいです。睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。最も身近な生活習慣である睡眠に目を向けてみましょう。

## 睡眠と健康

睡眠は覚醒中に蓄積した疲労を回復すると同時に、エネルギーを節約するための最も効率の良い休養のとり方であるといえます。

睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼします。

### 睡眠欲求

疲労で出現。目覚めている時間が長いほど強くなる。



### 覚醒力

一日の決まった時刻に増大。目が覚める。



### ノンレム睡眠

頭を休める

交互に取る

### レム睡眠

身体を休める

## 夜更かししていませんか？



私たち人間の体内時計は、本来であれば25時間。これを24時間に調整するのが、起床直後の太陽の光です。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝付くことのできる時間が少しずつ遅れます。夜寝付かず、朝起きられない悪循環に陥るのです。

頻繁な夜更かしで体内時計がずれると、睡眠時間帯の不規則化や夜型化が起こります。日中の活動にも影響し、将来的には不眠症といった睡眠障害を引き起こす恐れもあります。

### 寝不足が続くと…

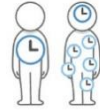
やる気、記憶力の低下

抑うつ、免疫機能の低下

ホルモンバランスの乱れ…→肥満や肌荒れの原因に



## 快適睡眠のためにできること



### 規則正しい生活

体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めたり、ホルモン分泌などの調節をして睡眠に備えます。

### 運動

運動習慣は、寝付きがよくなる、深い睡眠が得られる効果があります。特に、就寝3時間前の運動がよいとされています。



### 入浴

就寝前に体温を一時的に上げることがポイントです。寝付きをよくするためには、就寝2~3時間前に入浴が理想です（38度のぬるめのお湯で25-30分、42度の熱めのお湯なら5分程度）。



### 光浴

光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。



### 食事

日中、活動的であるために、朝食は脳のエネルギー源として糖분을補給しましょう。また、消化活動は睡眠を妨げるので、就寝に近い時間の食事は避けましょう。カフェインに敏感な人は就寝5~6時間前から、コーヒー・緑茶・チョコレートを控えましょう。



### 2月のレシピ ☆小松菜の彩り炒め☆

材料（5人分） 小松菜 300g 卵 2個 薄切りベーコン 30g ごま油 適量  
にんにく（うす切り） 1片

■A 塩小さじ1/2 中華だし小さじ1/2

- 作り方 1 洗った小松菜を2センチほど、薄切りベーコンを1センチほどにカットする。  
2 割りほぐした卵を熱したフライパンに流し入れ、ざっくりとした炒り卵を作り、フライパンから取り出す。  
3 2のフライパンにゴマ油をひき、にんにく（うす切り）を入れ弱火で炒め、香りが出たらベーコン、小松菜を入れ更に強火で炒める。  
4 小松菜がしんなりしてきたら、炒り卵を入れ、Aを入れて味を整えて完成！

