

保健室だより

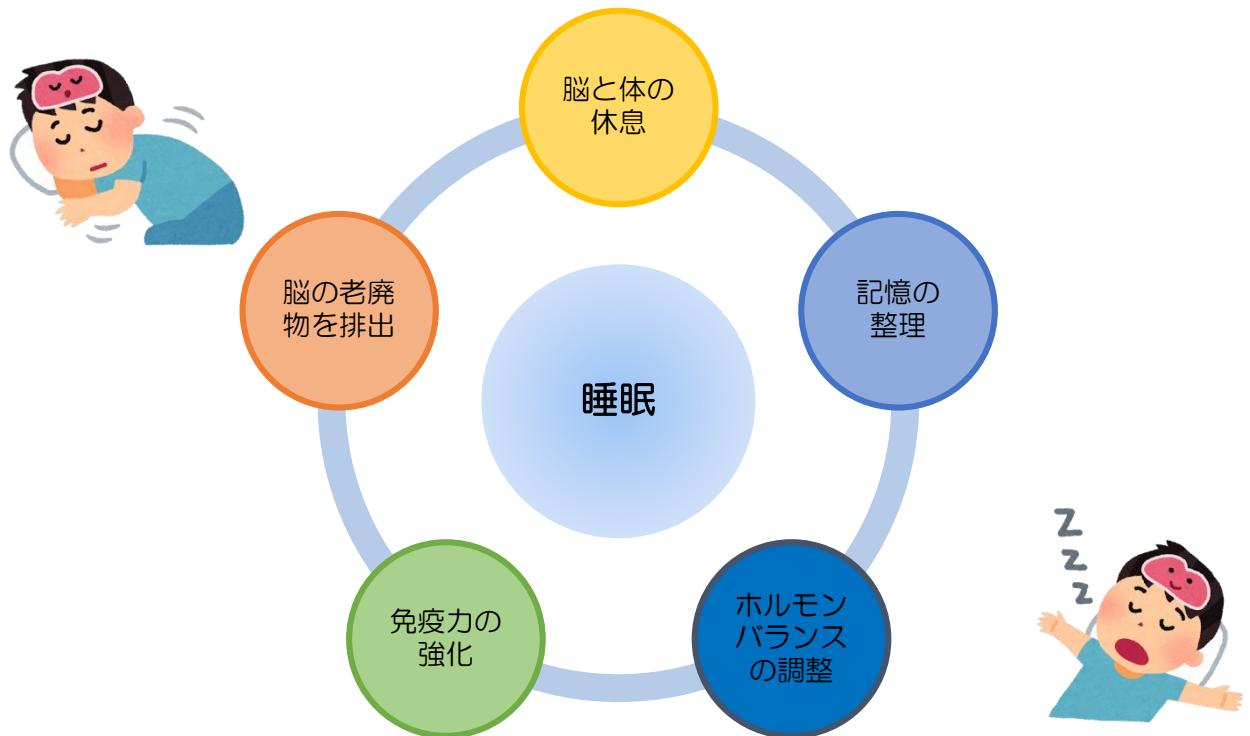


令和4年2月発行
大正大学 保健室

みなさん、睡眠にはどんな効果があると思いますか？眠くなったら寝床につくという行為は、普段あまり意識しない生活習慣ですね。睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な睡眠時間の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだとこころの健康づくりを目指していきましょう。

睡眠の重要な役割

1950年頃まで、睡眠は「疲労や眠気を解消するもの」という認識がスタンダードでした。しかし最近では、様々な重要な役割を果たしていることが明らかになってきました。



現代生活はシフトワークや長時間通勤・受験勉強・インターネットやゲームをしての夜型生活で、長い睡眠時間を確保することはなかなか困難です。

睡眠時間の確保とともに、「質」を重視することも注目されています。

よい睡眠のために心がけたいこと ～入眠を促進し、中途覚醒を減らす～

- ◎適度な運動
- ◎朝食をとる（朝の目覚めを促します）
- ◎就寝前に自分に合った方法でリラックス
- ◎季節に応じて、寝室や寝床の環境を整える
(体温調節を妨げない、心地よいと感じられる程度)
- ◎就寝時刻が遅れても、起床時間を一定に保つ

睡眠を妨げるもの

- 就寝前の飲酒（一時的に入眠を促進するが中途覚醒が増える）
- 就寝前の喫煙（覚醒作用あり）
- 就寝3~4時間以内のカフェイン摂取
(カフェインには覚醒作用・利尿作用あり)
- 就寝直前の激しい運動、夜食の摂取

睡眠の質を高める2つの秘訣

『規則正しい生活を心がけ、一定の睡眠時間を確保するためには、積極的に工夫する必要があります。』

ポイント1. 光

日中は、太陽の光を積極的に浴び、就寝前はできるだけ光を避けましょう。



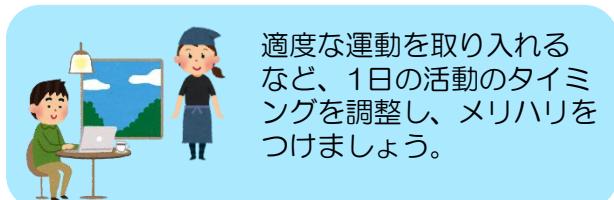
起床直後に太陽光で、体内時計をリセット。起きたらまずカーテンを開けて自然の光を取り込み、午前中に光を浴びましょう。



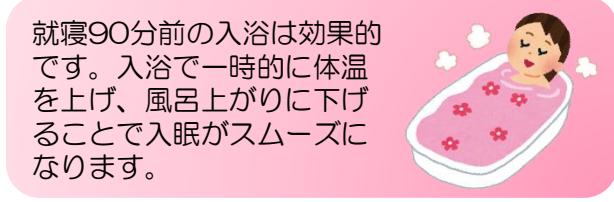
夜の光は禁物。覚醒を助長し、そもそもその夜更かしの原因となってしまいます。

ポイント2. 体温

人間の体温は日中に上がり、夜間に下がります。体温が高い時に活動のパフォーマンスが向上し、体温が低くなることで睡眠の質が高まります。



適度な運動を取り入れるなど、1日の活動のタイミングを調整し、メリハリをつけてましょう。



就寝90分前の入浴は効果的です。入浴で一時的に体温を上げ、風呂上がりに下げることで入眠がスムーズになります。

睡眠に問題が生じたら

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。

- 睡眠問題が1ヶ月以上続いている
- 日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下
食欲低下などの不調がある



まずは、

かかりつけ医に相談しましょう。
不眠症は精神科や心療内科で扱います。
一人で悩まないことが大切です。

2月のレシピ

白菜と豚肉のミルフィーユ



材料 (1人分) *分量は調節してください

| | | | |
|-----|-------------------------|---------------|------|
| ・白菜 | 250グラム | ・酒 | 50cc |
| ・ねぎ | 60グラム | ・水 | 50cc |
| ・豚肉 | 75グラム (ばら肉又はしゃぶしゃぶ用) | ・だし昆布 (25cm角) | 1枚 |
| ・生姜 | 5グラム | ・ポン酢 | 適量 |
| | | ・だいこん (おろし用) | 適量 |

作り方

1. 白菜は葉と軸に分け、かたい軸の厚みがある部分に切り込みを入れる。
2. ねぎは斜め薄切り、生姜はせん切りにする。
3. 厚手の鍋に昆布を敷く。そこに白菜の軸部分を平らに並べて、豚肉を広げてのせ、ねぎ、生姜を入れる。これを、3回くり返し最後に白菜の葉を重ねるようにする。
4. 酒と水、それぞれ半量を加え、ふたをして火にかける。
煮立ったら火を弱め、蒸し煮にする。(白菜の水分により、酒・水は調整する)
5. 火が通れば鍋の中で切り分け、だいこんおろしとポン酢でいただく。
(好みで胡麻だれや味噌だれ、辛子醤油をそえる。)

今月の花

2月の花：沈丁花

花言葉：「栄光」「不死」「不滅」「永遠」

