

保健室だより



令和5年2月発行
大正大学 保健室

質の高い眠りは、心身の休養のために欠かすことができません。しかし現代社会は、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因で溢れています。健やかな睡眠を保つことによって、精神と身体を疾患から予防する試みが始まっています。快適な睡眠生活をめざして、こころとからだの健康を保っていきましょう。

健やかな眠りの意義を見直そう

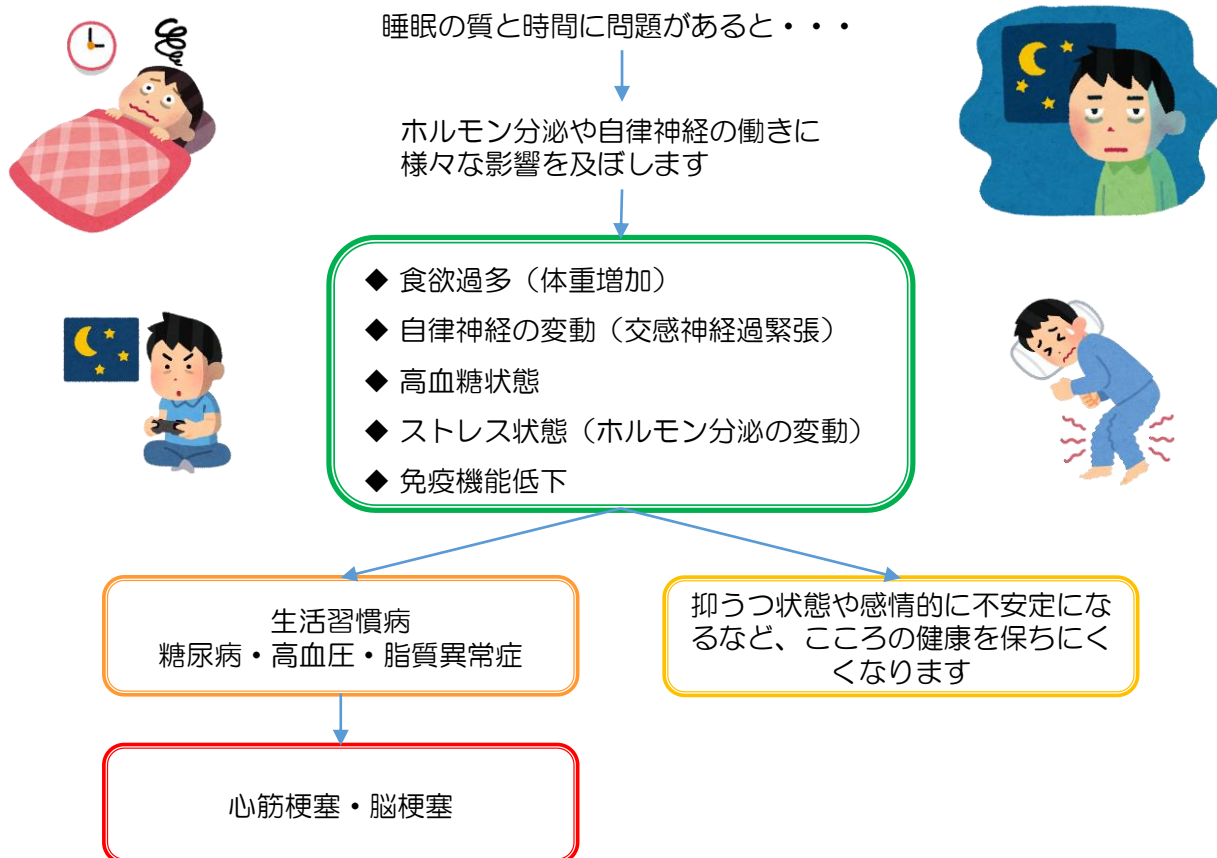
私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。睡眠は最も身近な生活習慣であると言えます。十分な心身の休養を取るためには、質の高い眠りが必要です。

【現代人の睡眠問題】

- ① 睡眠不足・・・日本人の睡眠時間は減少し続けています
- ② 睡眠障害・・・不眠症（入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒など）
睡眠時無呼吸症候群
過眠症（昼間の眠気が強く、目覚めていられない）
子供の生活時間の夜型化
（引き起こす症状：成長の遅れ、食欲不振、注意・集中力の低下、易疲労感など）

【予防医学としての睡眠と休養について】

厚生労働省では、生活習慣の改善などへ計画的に取り組むことで、国民の健康寿命の延伸を図るため、国民健康づくり運動「健康日本21（第二次）」を2013年より開始しました。精神疾患と身体疾患を予防する観点から、健やかな睡眠と休養を確保することを推奨しています。（※健康日本21は2000年より開始）



「快適な生活」は「快眠」から

日中に眠気や不調はありませんか？

日頃の生活にちょっとしたコツを取り入れてみましょう。

1. 規則正しい生活

- ✓ 朝食で1日のスイッチをON！3食の食事をなるべく決まった時間にとりましょう。
- ✓ 休日の寝坊は控えめに。起床時間をなるべく一定に保ちましょう。

2. 習慣的な運動、入浴で心も体もリフレッシュ

人は、深部体温（身体内部の温度）が下がる時に眠くなります。運動や入浴によって深部体温を一時的に上げることで、その後の深部体温の低下量が大きくなり、スムーズな入眠につながります。

3. 「光」の効果で体内時計を調整

- ✓ 寝る前のテレビやスマートフォン操作は、頭が冴える原因となるため避けましょう。
- ✓ 午前中に太陽光をたっぷり浴びることで、効率的に体内時計を早めることができます。体内時計の調整には2～3週間程度かかるため、根気よく続けてみましょう。

避けたい行動

- ・夕方以降にカフェイン飲料の摂取
- ・眠るための飲酒
- ・無理に眠ろうとする



いつもと違う睡眠には要注意

「夜、眠っているのに日中の眠気で困る」「激しいいびきや歯ぎしりが続く」というような、いつもと違う睡眠は、治療が必要な睡眠障害の可能性あります。

不眠症

- なかなか寝付けない
- 熟睡できない
- 夜中に起きてしまう



- だるさ、眠気
- 不安、イライラ
- 気分が落ち込む

日常生活に支障が出るときは、
ひとりで悩まず、かかりつけ医
や睡眠専門医に相談しましょう

病気

- 睡眠時無呼吸症候群→睡眠時に呼吸が止まり、酸欠になることで深い睡眠がとれない
- ムズムズ症候群→就寝時に下肢のムズムズやほてりを感じ眠れない

2月のレシピ

【使い切り】レタスチャーハン



材料(2人分)

- | | | | |
|-------------|------|--------|--------|
| ・ご飯 | 400g | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・卵 | 2個 | ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・レタス（外葉を含む） | 100g | ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・ウィンナー | 2本 | ・黒こしょう | 少々 |

作り方

1. ウィナーは食べやすく細かく刻む。レタスはよく洗い、水気をきり一口大にちぎる。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1のウィンナーとご飯を加えてほぐしながら炒め塩を振ります。
3. 2に溶いた卵を入れ、ご飯にからめるように炒める。全体がなじんだら、1のレタスを加え、しんなりするまで炒める。
4. しょうゆを、3のフライパンの鍋肌に回し入れ、しょうゆの香りがしてきたら、黒こしょうを振りさっと混ぜる。
5. 4を、皿に盛ったら完成。

今月の花

2月の花：フクジュソウ

花言葉：「幸せを招く」「永久の幸福」「悲しき思い出」

