

# 保健室だより



令和6年2月発行  
大正大学 保健室

睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に人間の健康と深く関係しています。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下・学業成績の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。脳や心身の休息のために睡眠は欠かせず、よりよい眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。この機会に「睡眠」を見直してみませんか？

## 知ってる？睡眠のこと

睡眠は、こども、成人、高齢者の健康増進・維持に不可欠な休養活動です。良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な増進・維持に重要です。

### 眠ることができる時間には限りがある

**一晩に眠ることができる時間には限りがあります。**翌日に大事なイベントがあるからといって、長く眠ろうとしてもなかなか眠れないという経験は多くの方がされているでしょう。身体が必要とする睡眠時間以上に眠りをとろうと床の上で長く過ごすと、「寝つくまでに長く時間がかかる」、「途中で目が覚める時間（回数）が増える」、「熟眠感が減る」など、眠りの質が低下することがわかっています。



### 必要な睡眠時間は季節によっても変化する

睡眠時間は季節によっても変動し、**夏季に比べて冬季に10~40分程度、睡眠時間が長くなる**ことが示されています。この主な原因として、日長時間（日の出から日の入りまでの時間）の短縮が考えられています。逆に夏季には、睡眠時間は他の季節に比べて短く、寝つきや眠りの持続が他の季節よりも難しくなることが示されており、日長時間の延長に加え、高温・多湿な寝室環境も一因と考えられています。



### 睡眠には個人差がある

睡眠には少なからず個人差があり、持病等によっても睡眠の状態が変化する可能性があるため、全ての人に常に当てはまるとは限りません。たとえば、一定数存在する10時間を超える長い睡眠を必要とする人（ロングスリーパー）の場合、睡眠時間を8時間に短くすることはかえって睡眠不足を招く可能性があります。睡眠は、時間も大切ですが、睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）を向上させることも重要です。



## 休日に「寝だめ」していませんか？

平日の睡眠不足（睡眠負債）を、休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、このような習慣で、実際には眠りを「ためる」ことはできません。

寝だめは、慢性的な睡眠不足による健康への悪影響と、頻回に体内時計のずれが生じることによる健康への悪影響の両側面を有しており、生活習慣病やうつ病といった病気のリスクになりえます。また、休日の寝だめでは、平日の日中の眠気は完全には解消できず、メリットは極めて限定的との報告もあります。

休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインであり、平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直す必要があります。



## 睡眠環境を整えましょう

起床後に朝日の強い光を浴びることで体内時計はリセットされます。それにより睡眠・覚醒リズムが整います。「明るさ（照度）」「波長（ブルーライト）」「時間帯」に配慮した光環境が重要です。起床後から日中はできるだけ明るい光を浴び、就寝前はできるだけブルーライトを含む明るい光を避けることが、良い睡眠につながります。



温度

ヒトの深部体温は、およそ24時間周期で変動しており、日中の覚醒時に上昇し、夜間の睡眠時には低下します。就寝前に、手足の皮膚血流が増加することで体温が外部に放散され、深部体温が低下し始めると、入眠しやすい状態となります。就寝1～2時間前に入浴した場合、しなかった場合に比べて速やかな入眠が得られることが報告されています。

光

音

騒音は住民の主観的な睡眠障害と関連しています。静かな睡眠環境の確保が重要です。屋外の騒音が気になる場合には、十分な防音機能をもった窓や壁を設置して、騒音を遮蔽することも重要と考えられます。



## 2月のレシピ

### 味噌煮込みうどん



画像提供元：あいちの郷土料理レシピ50選

#### 材料（2人分）

油揚げ 1枚  
だまご 2個  
鶏もも肉 60g  
かまぼこ 40g  
ねぎ 20g

ゆでうどん 2玉  
だし汁 500ml

A 赤味噌 大さじ3  
A 砂糖 小さじ1



#### 作り方

- 1 鶏もも肉は小さく切り、油揚げはさっとゆでて油抜きし、短冊切りにする。
- 2 かまぼこは半月型の薄切り、ねぎは斜め切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れて火にかけ沸騰させ、合わせたAと1を入れて煮立てる。
- 4 煮立ったらうどんを加えて5分ほど煮る。
- 5 2をのせて卵を割り入れ、蓋をしてひと煮立ちさせる。

## 今月の花

2月の花：雪割草

花言葉：「はにかみ屋」「あなたを信じます」「期待」

