

# 保健室だより



令和7年2月発行  
大正大学 保健室

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

## 良い睡眠って？

### 大切なのは、睡眠による休養感！



適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。これを、「睡眠休養感」といいます。

「睡眠休養感」が低いと、高血圧や肥満や糖尿病などになりやすいだけでなく、うつ病の発症にもかかわるという調査結果もあります。睡眠不足はもちろんですが、仕事などによる日中のストレスや食習慣の乱れ、運動不足、高血圧や糖尿病などの慢性疾患があると、睡眠休養感が低下しやすくなります。

## 良い睡眠をとろう！

### 良い睡眠のための4つの要素

#### 睡眠環境



- ・日中に日光を浴び、夜間は照明を暗くする
  - ・温度や音など寝室の環境を整える
- ※スマートフォンの使用を控えましょう

#### 生活習慣



- ・日中の運動・身体活動を増やす
- ・朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える

#### 嗜好品



- ・過量なカフェイン摂取を控える
- ・晩酌は控えめにし、寝酒はしない
- ・喫煙をしない

#### リラックス

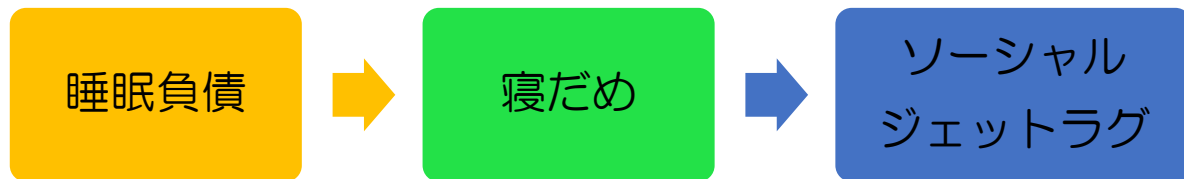


感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。感情をしずめ眠りに適した状態にするために、就寝前に行う自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。

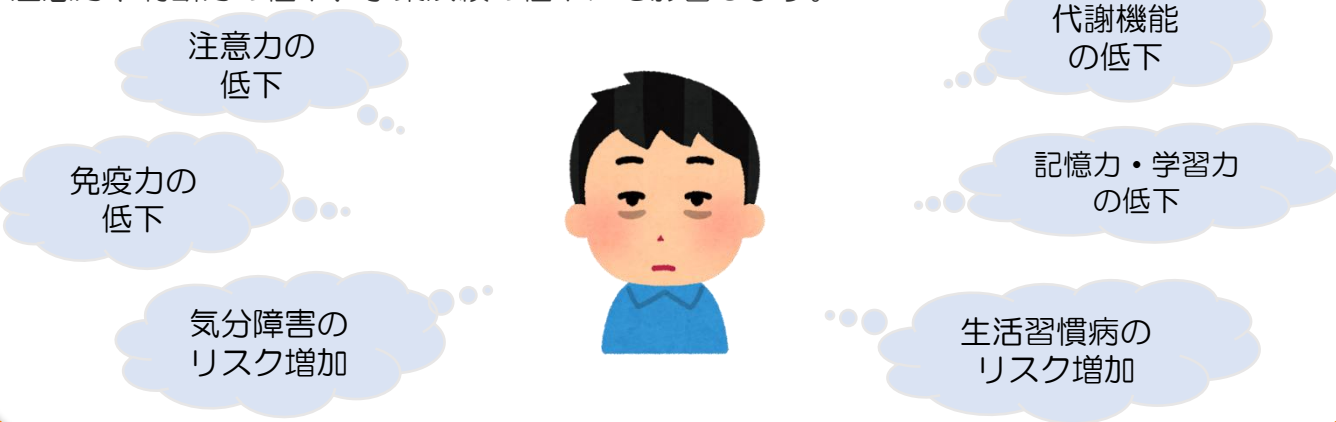
## ご存じですか？ソーシャルジェットラグ

一時的ではなく、数日にわたって睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と呼びます。平日に蓄積した睡眠負債を後から解消するために、休日に長く眠る「寝だめ（眠りの取り戻し）」の習慣を持つ人が少なくありません。

しかし、休日に寝だめをすることで、就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれ（多くは休日に後退）が生じます。これは「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」と呼ばれ、寝だめには平日と休日を行き来する度に体内時計が乱れるという代償が伴います。



ソーシャルジェットラグは、慢性的な睡眠不足による悪影響に加え、たびたび体内時計のずれが生じることにより健康への悪影響も与えます。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、注意力や判断力の低下、学業成績の低下にも影響します。



## 見過ごさないで、睡眠障害

眠れない、眠っても疲れが取れない、日中にとっても眠くなるなどの症状は、運動不足などの生活習慣や寝室の睡眠環境、嗜好品のとり方などによる場合と、睡眠障害による場合があります。

生活習慣や睡眠環境、嗜好品のとり方を見直しても症状が続き、日中の生活に影響しているときは、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。



## 2月のレシピ

### せいのたまじ



画像提供元: あいちの郷土料理レシピ50選

#### 材料（2人分）

じゃがいも（小粒）	500g	サラダ油	適量
味噌	大さじ1～1 1/2	だし汁	適量
砂糖	大さじ1	ごま	少々
みりん	大さじ1/2		

#### 作り方

- 1 じゃがいもは皮付きのままよく洗い、水気を拭きとる。
- 2 1を皮の付いたまま中火でじっくり揚げる。
- 3 皮がしわしわになってきたら別の鍋にうつし、じゃがいもがかぶる位のだし汁を入れて火にかける。
- 4 沸騰してきたら、中火にして味噌、砂糖、みりんを入れて煮込む。
- 5 煮つまってきたら弱火にして、煮汁にとろみが出るまで煮て、皿に盛りごまをふる。

## 今月の花

2月の花：スノードロップ

花言葉：「希望」「なぐさめ」

