

# 保健室だより



令和8年2月発行  
大正大学 保健室

睡眠は子どもから高齢者まで、どの世代においても大切な休養行動です。皆さんは「夜ぐっすり眠れた！」「すっきり起きられて元気に動けるぞ！」という感覚はありますか？もし、そうではない場合は、何が影響しているのでしょうか？

私たちが毎日行う睡眠は、さまざまなことが影響しています。『睡眠』について、この機会に知ることでご自身の生活に合った生活を考えていただければと思います。

## 「良い睡眠」ってなんだろう？

### 良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要！

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。



### あなたはありますか？ 睡眠休養感

- 朝、起きた時に「よく寝た！」という満足感がある。
- 日中、強い眠気に襲われずに活動できる。
- 睡眠によって、前日の疲れがしっかり回復している。

## 良い睡眠のための4つのポイント

### ①適度な長さで睡眠休養感のある睡眠を

- ・成人は6時間以上を目安に、十分な睡眠時間を確保しよう
- ・週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。



### ③適度な運動、しっかり朝食、

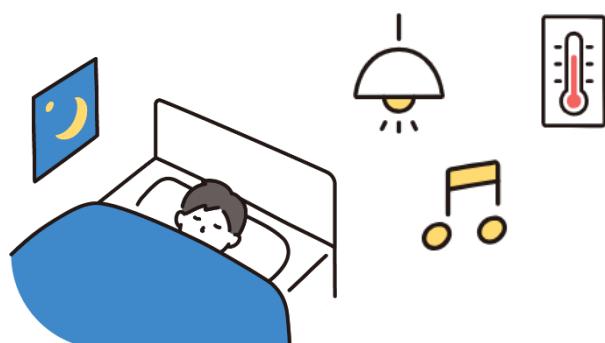
### 寝る前のリラクスタイルを

- ・眠りと目覚めのメリハリをつけよう。



### ②光・温度・音に配慮した環境づくり

静かで暗めの安心感が得られる場所に。



### ④カフェイン、お酒、たばこは控えめに

- ・カフェインには覚醒作用あり。敏感な人は、就寝の5~6時間前から控えるのがおすすめ。
- ・喫煙、寝酒の習慣は眠りの妨げになります。



夕方以降は控えめに

## 就寝時間の先延ばしの影響

寝る前に動画を延々と見続ければなり、ゲームが止められなかったり、あるいはSNSで交流したり…。特段の理由がないけれども、本来の望ましい就寝時刻を過ぎてもやめられないことは、皆さんも心当たりがあるかもしれません。しかしその就寝時刻の先延ばしが、良い睡眠の妨げとなることがあります。

### 就寝時刻の先延ばしによるデメリット

- ・睡眠時間が短くなることで翌日の眠気や疲労感が強くなる
- ・寝つきの悪くなる、翌朝目覚められなくなる恐れがある  
(→覚醒障害に繋がる可能性)

他方で、就寝時刻の先延ばしを無理にやめることで、余暇活動が減り、ストレスの増加や抑うつにつながる可能性があるため、注意が必要です。まずは、出来る範囲で意識してみましょう。



### 就寝時刻の先延ばしを無理なく予防するために

- ・睡眠スケジュールの目標を決め、日々モニタリングする  
→記録アプリの使用もおすすめ
- ・スマホやPC、ゲーム機など、電子機器の利用に自分でルールを作る
- ・朝や日中に余暇時間を作り楽しむ  
→適度な運動を行えるようなものであればより◎



## 何だか眠れない…睡眠の不調に隠れている病気について注意

- ・眠れない（不眠）
- ・眠っても休養がとれた感覚がない（睡眠休養感の低下）
- ・日中の眠気・居眠り（過眠）



明るい・うるさいといった就寝環境の支障がなくても、上記のような睡眠の問題が続く場合に、睡眠障害が原因となっている可能性があります。このような状態に気づいたら、早めに医師に相談しましょう。

また、病気だけでなく、女性は月経周期に伴う女性ホルモンの変動により睡眠は影響を受けます。月経直前には、女性ホルモンの変動で眠気が生じることがわかっています。そして、月経痛は睡眠に悪影響を及ぼすことが知られており、痛みの緩和は不眠症状を緩和するのに役立ちます。月経周期に起こる不調への適切な対処についても、医師と相談しましょう。

### 2月のレシピ

#### しゃぶしゃぶポン酢



##### 【1人前】

しゃぶしゃぶ用豚肉	50g	貝割れ大根	1/2パック
水菜	1/2束	ポン酢	適量

##### 【作り方】

1. 水菜、貝割れは水洗いし、よく水気を切り、食べやすい長さに切る。
2. 大きめのお皿に1.を平たく盛り、豚肉を1枚ずつ広げ、ラップをかけレンジで600Wで4~5分加熱する。
3. 豚肉に火が通ったら、ポン酢をまわしかける。

### 今月の花

2月の花：椿

花言葉：「気取らない優美さ」「謙虚」

