

保健室だより

平成 27 年 2 月発行

大正大学 保健室

2014 年 3 月、厚生労働省が 11 年ぶりに「睡眠指針」を見直すことについて、複数のメディアが報じました。その報道によると、スマートフォンを含む携帯電話の長時間使用や寝床に入ってからの使用によって、若者の夜型傾向が強まっているそうです。「睡眠指針」の改定版では、特に寝る前のスマートフォンを含む携帯電話の使用を控えるように注意喚起をしています。



「寝る前のスマホ」に警告！

スマートフォンの液晶に使われているライトは思っている以上に強力で、寝る前にスマートフォンをいじってしまうと、不眠症や睡眠障害を誘発することがあるのです。以前から世界中で指摘され、実際に欧米諸国が使用規制等をした影響を受け、事態を重く見た厚生労働省も警鐘をならしています。米、NY のレンセラーエンジニアリング大学は「バックライトディスプレイを見続けるとメラトニンというホルモンのバランスが崩れる」という研究成果を発表しており、特に若年世代（10 代～20 代）はその影響が大きいと指摘しています。



皆さんは「寝る前のスマホ」で寝不足になっていますか。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ~睡眠 12 箇条~



1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のために、環境づくりも重要です。
7. **若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。**
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」(平成 26 年) より抜粋

「寝る前のスマホ」が及ぼす身体への影響とは

寝る前の暗い部屋の中で受けるブルーライトの影響は、睡眠障害の他に目への負担が大きく、目の疲れ・目の痛み・網膜へのダメージも同時に引き起こすと言われています。さらに夜型や不眠症になると、太りやすくなったり、ストレス増加や不安定な精神状態から心の病気になったり、内臓疾患のリスクが高またりすることがわかっています。また、長時間の慢性的なスマホ使用はスマホ依存になる可能性があります。

「寝る前のスマホ」が癖になっている人は、改善策を試みましょう。

改善策 -自分に合った対策を！-

- 就寝の2時間前にはスマホを使用しない。
- ディスプレイの明るさを調整し、ブルーライトの光量を軽減させる。
- ブルーライト対策をする（ブルーライトカットメガネの使用等）。

※身体の不調や睡眠障害を感じている方は、寝る前にスマホを使用しないことが一番の改善策だと言えます。



良い睡眠を得るために「睡眠」を知ろう！

睡眠には、深い眠りのノンレム睡眠と、浅い眠りのレム睡眠の二つの状態が現れることがわかっています。浅いノンレム睡眠から次第に深くなり、それが終わるとレム睡眠に入るというパターンが1時間半位の周期で繰り返されています。一般的に、ノンレム睡眠は夕方から夜中にかけて、レム睡眠は夜中の2時から朝方にかけて多く現れます。夜12時よりも前に寝るようにすれば、最初のノンレム睡眠が深いものとなり、質の良い眠りを得ることができるとともに、朝方に多く現れるレム睡眠のときに自が覚めると、自覚めが良いと言われています。

出典：厚生労働省 HP「健康づくりのための睡眠指針 2014」/一般財団法人教職員生涯福祉財団

HP「快適な睡眠を得るために」/寝不足解消コム HP/寝る前のスマホいじりの恐怖と改善



2月のレシピ ~焼き葱スープ(2人分)~

材料：長葱1本、水700cc、オリーブオイル大さじ2、コンソメ顆粒大さじ2、塩、コショウ少々、醤油小さじ1/2、ブラックペッパー適量。詳細は「レシピタイム HP <http://www.recipe-time.com/recipe/6965>」をご覧ください。