

保健室だより



平成 22 年 11 月発行

大正大学保健室

「秋の日は釣瓶落とし」というように、日が沈むのがずいぶん早くなりました。特に今年の秋は、猛暑から急激に寒くなり、体調管理が難しくなっています。今号では、体調を整える要素の 1 つ『睡眠』について特集します。

●人はなぜ眠るのか？ 一2種類の眠りー

睡眠は“疲れたから眠る”という「恒常性維持機構」と、“夜になると眠くなる”という「生体時計機構」の 2 つの機構によります。これらは、状況に応じて相互に関連しながら睡眠の質・量およびタイミングを制御しています。

●睡眠のメカニズム

ヒトの睡眠周期は、下記の通りです。

① レム睡眠 (Rapid Eye Motion (急速眼球運動) の略)

まぶたの下で目がキヨロキヨロ動いています。

このとき体は弛緩し、休息状態にありますが、脳は覚醒時に近い状態にあります。

記憶や感情を整理し、その固定・消去をしています。

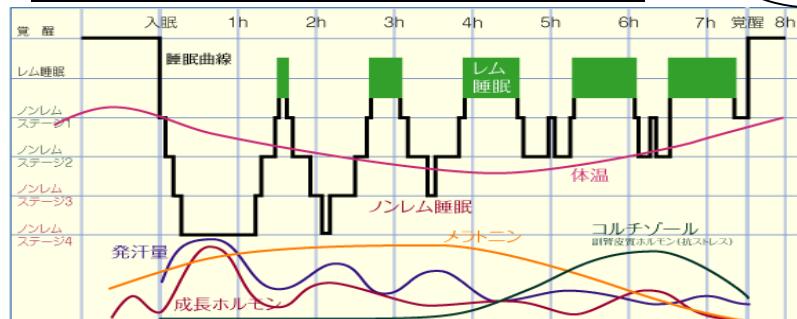
レム睡眠をとって、
技能習得・語学学習
の習熟 UP!!

② ノンレム睡眠

ノンレム睡眠は脳の休息とも言われ、脳波の状態によって 1~4 の 4 つのレベルに分けられます。入眠後の深い睡眠時に

成長ホルモンが分泌されることから、組織の増殖や損傷に対する修復をはかっています。

美爪作りにも
大切☆

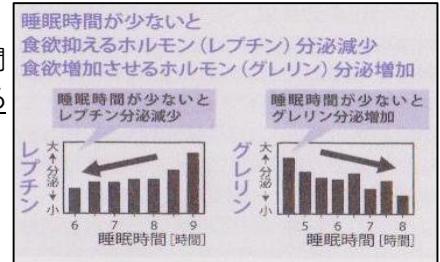


●睡眠をとらないことの悪影響 一メタボの原因にも！？-

ヒトは睡眠によって、脳や体の疲労を回復するので、睡眠不足では

回復が不十分になり、日中の疲れや眠気の原因となります。また、睡眠時間が短いと食欲を抑制するホルモンである

レブチンの分泌が減少し、食欲を増大させるホルモンのグレリンが増加するので、体重が増加し肥満の原因となるとの報告もあります。



●キャンパスライフにおける快眠対策

睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気で困らなければ十分です。また、季節でも変化するので、よく言われる 8 時間睡眠にこだわらないで、次の①~⑤を実践して、質の高い眠りを目指しましょう！！

① 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を！

- ・就寝前 4 時間のカフェイン摂取、就寝前 1 時間の喫煙は NG。
- ・軽めの読書、音楽、ぬるめ (38°C 程) の入浴、アロマ、ストレッチなどリラックスを。
- ・眠たくなってからベッドに入る。就寝時間にこだわらない。(眠ろうとする意気込みが頭をさえさせて寝付きにくくする。)
- ・睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。
- ・規則正しい 3 度の食事、運動習慣を。
(朝食は心と身体を目覚めさせる。運動習慣は熟睡を促す。)

② 毎日、同じ時刻に起床しよう！

- ・リズムが乱れると寝付きにくくなります。寝だめは無効。



③ 光を利用して、良い睡眠を。

- ・朝は、カーテンを開けて日光を取り入れ、夜は明るすぎない照明で。

④ 眠寝は 15 時前の 20~30 分で OK！

眠寝は体調管理に有効。

しかし夕方以降の眠寝は、夜の睡眠に悪影響。

光を利用して、睡眠サイクルを調整するホルモン
「メラトニン」の分泌を促そう！！

⑤ 眠りが浅ければむしろ積極的に遅寝・早起きをしよう。

長く布団に潜っていると、熟睡感は減少することも。

睡眠について困っていること、相談したいことがあつたら、保健室へ。

出典：日本睡眠学会 HP