

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？ —2 種類の眠り—

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)

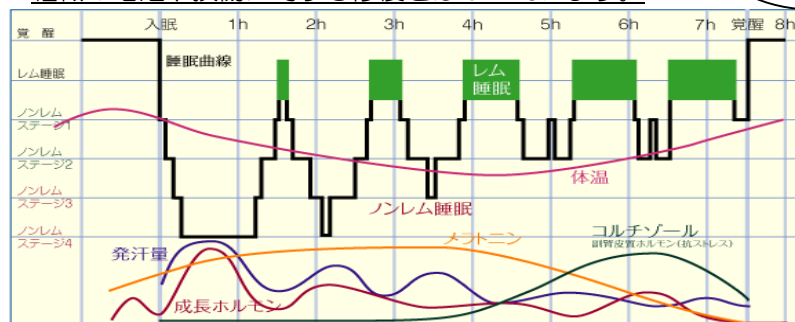
まぶたの下で目がキョロキョロ動いています。
このとき体は弛緩し、休息状態にあります。
脳は覚醒時に近い状態にあります。
記憶や感情を整理し、その固定・消去をしています。

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

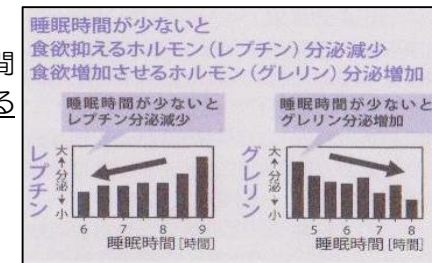
ノンレム睡眠は脳の休息とも言われ、脳波の状態によって 1~4
の 4 つのレベルに分けられます。入眠後の深い睡眠時に
成長ホルモンが分泌されることから、
組織の増殖や損傷に対する修復をはかっています。

美肌作にも
大切☆



●睡眠をとらないことの悪影響 —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、日中で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 **レプチン** 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に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℃程) の入浴、アロマ、ストレッチなどでリラックスを。
 - ・眠たくなってからベッドに入る。就床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。)
 - ・睡眠薬代替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、カーテンをあけて日光を取り入れ、夜は明るすぎない照明で。
- ④ 昼寝は 15 時前の 20~30 分で OK！
昼寝は体調管理に有効。
しかし夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響。
- 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。

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！！

睡眠について困っていること、相談したいことがあったら、保健室へ。

出典：日本睡眠学会 HP