

保健室だより

平成 25 年 2 月発行
大正大学 保健室

今月は、『生活習慣と快適な睡眠』について特集します。

私達は人生の 3 分の 1 を眠って過ごします。しかし現代社会は、短時間睡眠、夜型生活の増加等、睡眠や体内時計の変調を引き起こす様々な要因で溢れています。快適な睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。最も身近な生活習慣である、「睡眠」に目を向けてみましょう。

● 睡眠の役割

① 脳の休養と疲労回復

脳の疲労は睡眠によって回復する為、睡眠をとることが大切です。

② 体の修復、再生や成長に寄与

睡眠中は様々なホルモンが分泌され、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた体を効率よく修復します。睡眠に関するホルモンには、メラトニン、セロトニン、成長ホルモンが代表的です。

③ 免疫力機能を高める

睡眠不足が続くと、自律神経内の交感神経が過度に緊張し、風邪を引きやすくなります。これは、白血球内の顆粒球（かりゅうきゅう）が増える為で、反対に十分な睡眠は、副交感神経を優位にし、白血球内のリンパ球（免疫の主力）を増やします。よって風邪も引きにくくなるのです。

● 睡眠のパターン、睡眠にはリズムがある！

夜眠ると、浅い眠り（レム睡眠）から、心身共に深く眠っている（ノンレム睡眠）に移行して、約 90 分のサイクルを繰り返し、段々と眠りが浅くなって、朝に目覚めます。その為、浅い眠りの時に起きると、気持ちよく起きることができます。夢は、レム睡眠の時に見ると言われています。

● 睡眠と光

体内時計がポイント！

光の効果は、「体内時計を 24 時間に調節すること」にあります。人の体内時計の周期は、24 時間より長めにできている為、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。朝の光には、「後ろにずれる時計を早める作用」があります。夜の光は、「体内時計を遅らせる力」があり、夜が更けるほどその力は強くなります。体内時計は脳の中にあり、「活動と休息」の 1 日の身体リズムを管理しています。

● 快適な睡眠の為に 7 か条（健康づくりの為に睡眠指針）

第 1 条 快適な睡眠でいきいき健康生活

- 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止
- 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中等、生活習慣病のリスクが上昇
- 快適な睡眠をもたらす生活習慣
～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
～朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く



第 2 条 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

- 自分にあった睡眠時間があり、8 時間にこだわらない
- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

第 3 条 快適な睡眠は、自ら創り出す

- 夕食後のカフェイン摂取は、寝付きを悪くする
- 「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
- 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫



第 4 条 寝る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をささせる

- 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- 自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むと逆効果
- むるめの入浴で寝付き良く

第 5 条 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- 同じ時刻に毎日起床
- 早起きが早寝に通じる
- 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる



第 6 条 午後の眠気をやりすごす

- 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後 3 時前の 20～30 分
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと



第 7 条 睡眠障害は、専門家に相談

● 定期健康診断について

定期健康診断は、自分自身の健康状態を知り、健康で有意義な学生生活を送る為に、毎年 3 月下旬・4 月に実施されます。本来の目的は、生活習慣病の予防と、病気の早期発見です。生活習慣病の芽は、すでに学生時代の生活習慣から始まっています。さらに、「結核等の感染症予防」の立場からは、すべての学生が受診することが重要です。保健室では、高受診率を維持するとともに、再検査や二次検査の受診率アップを図り、定期健康診断が皆さん一人ひとりのセルフチェックになるように、支援を行っていきたいと考えております。