

保健室だより1月

2018年1月 第10号
発行: 札幌大谷大学・
札幌大谷大学短期大学部
保健室

体調管理の基本は睡眠

私たちヒトは昼行性の生き物で、
昼活動し、夜眠るようになっています。
体内時計があり、およそ24時間のリズムで
生理的機能が活動しています。
ところが、電気の発明で夜も活動できる
環境になったのはご存知の通りです。
深夜勤務のアルバイトをしている学生もいますよね。
その影響で睡眠に問題が生じています。



快適睡眠のとり方

1. いつも同じ時間に起きる
起床時刻が遅くなると、その夜寝つくことのできる時刻が遅れます。
2. 朝起きたら日光を浴びる
起床直後に光を浴びることで体内時計がリセットされます。
リセットされてから15~16時間後に眠気が出現します。
例えば、朝7時に日光を浴びると夜10時頃から眠くなります。
3. 日中は体を動かす
適度な運動は入眠を促進し、中途覚醒を減らします。
無理しない程度に体を動かしましょう。
4. 夜は暗めの環境で過ごす
夜に強い光を浴びると、睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌が
抑えられてしまいます。部屋の照明は暗めが効果的。
就寝の30分前からテレビ・パソコン・携帯電話なども控えましょう。

睡眠不足は病気を招く

睡眠不足が積み重なると、肥満・高血圧・糖尿病・心臓病・
がん・認知症などをもたらす危険性が高まります。
高血圧の人がいつもより1時間長く眠ると血圧が下がる、
という研究もあります。
いわゆる「寝だめ」はできません。
疲れが溜っている場合は、20分以内の短い仮眠を取りましょう。



カフェインは就寝3~4時間前までに

カフェインの覚醒作用は3時間程度持続します。
カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。
栄養・健康ドリンク剤などにもカフェインが多く含まれているので要注意。

寝酒は逆効果

アルコールは入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて
睡眠が浅くなり、熟眠感が得られなくなります。

タバコも覚醒作用あり

ニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、
睡眠を浅くします。途中で目が覚めた時の喫煙も止めましょう。

起床時刻が3時間遅い生活を2日続けただけで
高校生では体内時計が45分程度遅れることが
分かっています。
こうした睡眠スケジュールの遅れは長期休暇後
に大きくなります。
休日も同じ時間に起きて、新年も新学期も
元気に登校してくださいね!

