

# 保健室だより

東北学院大学  
学生総合保健支援センター  
保健室 2022年6月発行



新年度が始まりもうすぐ3ヶ月が経ちます。5月からは対面授業が増え、少しずつではありますがコロナ禍前の生活に戻ろうとしています。活動範囲が広がり嬉しい反面、緊張や不安を感じる方もいるかと思います。心身ともに健やかに過ごすためには、日常の基本的な生活リズムを整えることが大切です。今回は良質な睡眠をとる工夫について確認してみましょう。

## 睡眠の役割

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足や睡眠の質が良くないと、健康上の問題や生活に支障が生じます。さらに睡眠の質の悪化は生活習慣病のリスクや、学業にも支障を及ぼします。良質な睡眠を得るため次のようなことを意識してみましょう。

## 適度な運動

- 適度な運動習慣は入眠を促進し、中途覚醒を減らすことに繋がります。
- 運動する時間を確保するのが難しい場合には、エレベーターではなく階段を使うなど、日常生活の中で活動量を増やすように意識してみましょう。



## しっかり朝日と朝ごはん

- 就寝時間を一定にするよりも起床時間を一定にする方が生活リズムを整えるうえで有効です。
- 起床後はすぐにカーテンを開け、日光を浴びて体内時計をリセットしましょう。
- 温かい朝食をとることで、心と身体を目覚めさせ元気に一日を始められます。



## 刺激物に注意

- コーヒー、紅茶、緑茶等には覚醒作用があるカフェインが含まれています。寝る3～4時間以上前から飲まないようにしましょう。エナジードリンクも控えるようにしましょう。
- 飲酒や喫煙は睡眠の質の低下をもたらすことが分かっています。



## 睡眠前の工夫

- 何もしないリラックスできる時間を。
- 照明は明る過ぎない暖色系が良いでしょう。間接照明を使う方法もおすすめ。
- ブルーライトは睡眠を妨げます。就寝直前や夜中にオンデマンド授業を受けることや、スマホ・PCの画面を見ることは控えましょう。



## 睡眠に適した環境づくり

- 寝具、寝衣で快適な体温調整を。
- 就寝時は、自分が不安を感じない程度の暗さにすることが大切です。
- 気になる音はできる範囲で遮断する方がよいでしょう。完全に騒音を遮断するのは難しいですが、耳栓や厚手のカーテンを使用するなどの方法があります。



## 日中の眠気は睡眠不足のサイン

- 必要な睡眠時間は年齢とともに変化し、個人差も大きいですが、6～8時間が妥当と考えられています。
- 昼食後に眠気を感じることは自然なことです。日中の活動に支障をきたすほどの強い眠気に襲われる場合は、睡眠不足が考えられます。



※なかなか寝付けない・熟睡感が無い日が続く・睡眠による休養感が得られない場合などは、『心のSOS』の場合があります。自分で工夫しても改善が出来ない場合には、早めに専門家へ相談することが大切です。