

# 保健室便り

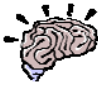
入学を機会に生活環境が変化する新入生の皆さん、長い春休みを過ごした在学生の皆さん、生活のリズムを乱して体調を崩していませんか？ 生活のリズムを乱す原因を知って、健康で充実した学生生活を過ごしましょう。そこで今回は「睡眠」を取り上げてみました。



## 睡眠のお話・・・

### 人はなぜ眠る？

睡眠は**身体**と**脳**を**休息**させ、心と身体を**再生**するための大切な時間です。

- ①脳…………… 脳は起きている間、多くのエネルギーを消費して膨大な仕事をこなしているため、脳の疲労回復をはかり、活動のためのエネルギーを蓄えます。睡眠中に脳に溜まった情報を整理し、記憶を固定および消去させます。また、夢を見ることでストレスを発散させる役割があります。
- ②身体…………… 筋肉を弛緩させることで休息を与え、乳酸(筋肉中に蓄積されると疲労の原因となる物質)を処理して身体の疲れをとります。
- ③自律神経…………… 内臓や血管などを支配する自律神経(交感神経および副交感神経)に休息を与えることで、調子を整えます。
- ④細胞の誕生と再生… 脳が深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、細胞の新陳代謝を促して、皮膚や筋肉・骨などを成長させたり、日中の活動で傷ついた筋肉や内臓などの機能修復をする働きがあります。



## 睡眠のメカニズム

人の身体には**体内時計**(活動のタイミングをコントロールする機能)が存在します。体内時計の周期は**25時間**。これでは1日のサイクルと体内時計に**ズレが生じる**ため、リセットする必要があります。リセットの方法は太陽光を浴びること。目に入った**太陽光**によって**朝を感知**し、1日のリズムが始まるのです。

通常、その14時間後にメラトニン(眠るための準備をするホルモン)が分泌されます。そのあと2時間後に眠たくなる仕組みになっています。メラトニンは2500ルクス以上の明るい光を浴びると脳内で生成されることから、午前中に太陽光を浴びて、多くのメラトニンを作っておくことが大切です。

夜、決まった時間に眠りにつくためには—

- ①**毎朝、同じ時間に起きる**(休日も普段と同じ時間に起きる)
- ②**起床後、すぐにカーテンを開けて、太陽光を浴びて**(曇りや雨の日でも太陽光は感知できます)、**体内時計をリセットする。**
- ③**午前中に太陽光を浴びる**



## 睡眠のゴールデンタイムって？



午後10時から午前3時までを睡眠のゴールデンタイムと言います。同じ5時間の睡眠でも、午後10時～午前3時まで眠るのと、午前3時～8時間で眠るのとでは、疲労回復などに大きな差がでてきます。この時間帯に深い眠りが得られると、成長ホルモンの分泌が活発になり、身体の成長を促進させたり、大人の老化防止に効果があります。また、美容面からいっても、皮膚を作り出す基底層の細胞分裂は午後10時から午前2時頃が最も活発であることが確認されています。



## 睡眠不足が続くと・・・

脳…… 集中力低下、記憶力低下、ストレスが溜まる  
身体… 疲れやすい、疲れが取れない、免疫力の低下により病気にかかりやすくなる、太りやすい  
髪が薄くなる  
肌…… くすみ、乾燥、皮脂の過剰分泌、目の下のくま  
睡眠不足によって、心身の健康と美しさが損なわれてしまいます。



## 快眠のための工夫

スムーズに眠りにつくためには、眠る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。どうしても眠れないときは、無理に眠ろうとしないこと。眠らなければという焦りがストレスになってますます眠れなくなります。そんなときは、一度布団から出て、気分転換をしましょう。

## リラックス効果のあるもの

**アロマ・お香・ハーブティー**  
心地良い香りはリラックス効果抜群です。



**空腹のときはホットミルク**  
空腹感を和らげ、身体も温まります。

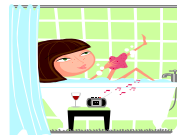


**音楽・ビデオ**  
クラシック音楽や眠りを誘う音楽、雄大な自然映像などのビデオがお勧めです。



**照明は控えめに**  
明るくはっきりした蛍光灯より、やさしい光の白熱灯を利用しましょう。

**ぬるめのお風呂**  
37～39℃ぐらいのぬるめのお湯でゆっくり入浴・半身浴。



**手軽に足湯**  
深めの洗面器に42～44℃のお湯を張って、足を15分程度つけると身体が温まります。



**ヨガ・ストレッチなどの軽い運動**  
軽い運動で、筋肉をほぐすと血行が良くなり、身体が温まります。また、適度な疲労感が心地良い眠りを誘います。



## これってどうなの？

### ★寝る前のメールチェック

パソコンや携帯電話の画面からの光が脳への信号となり、眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌妨げます。メールの内容によっては、エスプレッソコーヒー2杯分と同じ不眠効果があります。心地良く眠りにつくために、就寝前のメールチェックはやめましょう。