

保健室便り

2023年 春号

2023年3月発行

日差しが春のおとずれを告げる頃となりました。
今回は、**睡眠**についてお話したいと思います。



皆さんは夜更かししていませんか？

夜更かしをすると体内時計が後ろにずれてしまい、生活が夜型化してしまう傾向にあります。夜型の生活が続くと遅刻、集中力の低下、規律のない生活など日常生活や学業への影響が大きくなっていくといわれています。遅刻や学業の遅れから欠席しがちになる可能性もあります。また、食生活が乱れやすく、肥満につながることもあります。

近年は新型コロナウイルス感染症の影響で、規則正しく起床して通学し、授業や部活動でからだを動かすという生活が以前よりは難しくなっていました。このことで生活リズムがずれてしまったケースが少なくないと専門家よりいわれています。

深夜2時から明け方5時に就寝し、昼の10時から12時に起床するというような、極端な「遅寝遅起き」になってしまっているケースもあるようです。寝る前までテレビやスマートフォンなどに熱中してしまったりすることも夜型になる一因といわれています。



快眠につながる方法をいくつか紹介します。



★朝に光をたっぷり浴びる

朝6時から8時頃までの間に、日光をたっぷり浴びることで、体内時計が整いやすくなります。

★昼間は体をうごかす

昼間運動をすることで体内時計が整います。運動することによって体が適度に疲れると、よく眠れるようになります。運動が難しい場合は、散歩程度で構いません。

★夜は明るい光を避ける

夜は照明を暗めにしましょう。体内時計に影響しにくい暖色のものにしたほうが良いです。スマートフォンなどの液晶画面から出るブルーライトを避けるために、就寝時刻の2時間前からは、液晶画面を見ないようにしましょう。

なぜなら、この後で紹介する睡眠を促す働きのあるホルモンメラトニンの分泌は、0時から3時までがピークだからです。光を浴び続けると分泌されにくくなるので、テレビやスマートフォンなどで浴びる強い光がメラトニンの分泌を妨げます。そしてできるだけ0時までには就寝することをお勧めします。



不眠が続くと全身に影響を及ぼすことになるといわれています。

だからといって絶対に眠らないといけない！と思う必要はないと専門家よりいわれています。

それがかえってプレッシャーや不安が増していき、さらに眠れなくなることもあります。

大切なことは何よりもリラックスすることです。



次に夜ぐっすり眠るために大切な朝食について



最近では朝食を摂取しない学生が増えているように感じます。保健室を気分不良で利用される学生に、水分や朝食の摂取を尋ねると、摂取していない、時間がなかった、朝は食欲がない、などの言葉を聴くことがあります。朝食を摂取することは、体内のリズムを整えることにつながります。寝ている間は、エネルギーを消費している為、朝食で補給しましょう。そして朝食で効果的な栄養素を摂取することで、快眠につなげましょう。

では実際に何を摂取したらよいのか紹介します



快眠につながる食材について（トリプトファン・ビタミンB6・炭水化物）

睡眠を促す働きのあるホルモンであるメラトニンの分泌に必要なのはセロトニンです。セロトニンは日中の活動や精神の安定・ポジティブ思考・寝つきが良くなるのを後押しする神経伝達物質です。セロトニンは夜になると脳の松果体にて睡眠を促す働きのあるホルモンメラトニンに交換されます。セロトニンの原料になる食べ物は、タンパク質です。タンパク質にはトリプトファン（必須アミノ酸）が含まれています。トリプトファンは体の中で作られないので毎日の食事で摂取しましょう。そして、セロトニン生成に必要な栄養素で脳に運ばれたトリプトファンと合成されるビタミンB6とトリプトファンを脳に送る働きをする炭水化物も必要となります。

トリプトファンを多く含む食品

- バナナ・卵・大豆製品・乳製品（チーズなど）赤身魚などの魚介類・肉類・ナッツ類等



ビタミンB6を含む食品

- かつお・レバー・まぐろ・いわし・ニンニク・玉葱・海苔・プチトマト・鶏肉等



炭水化物を含む食品

- ごはん・パン・麺類・イモ類



★特にバナナはおすすめです★



★バナナは上記3つの【トリプトファン】【ビタミンB6】【炭水化物】を含んでいるため朝の強い味方になります。



季節の変わり目は、体調を崩しやすい傾向にあります。よい睡眠をとり、体調管理に気を付けましょう