

～保健センターだより～

vol. 6
2017.9.5
京都造形芸術大学
保健センター



★睡眠のお話★



9月に入りましたがまだまだ暑い日が続いています。夏バテに限らず睡眠不足や夏風邪など夏のトラブルは**自律神経の乱れ**が原因で起こりがちです。疲れやすい、食欲がない、眠れないなどの症状が重なると体調を崩すきっかけともなります。自律神経の疲労を防ぎ、夏バテの予防回復のためには**質のよい睡眠**をとることが大切です。**食事と共に健康にとって大切な睡眠**について考えてみましょう。

★睡眠の役割とトラブル★

睡眠の役割は**脳と心と体の疲れをとり機能を回復させる**ことにあります。毎日の睡眠の中で一日動かした筋肉や使い続けた脳は休息し、翌日の準備をします。しかし睡眠不足が続くと脳は大きな影響を受けてイライラしたり、心の不安定を招いたり、自律神経のバランスが崩れたりします。

また睡眠中にはさまざまなホルモンが分泌されます。『**成長ホルモン**』は成長期の骨の発育を促す働きや体の組織を修復、再生させる働きがあり**生涯大切なホルモン**です。また食欲を増進させるホルモン『**グレリン**』は睡眠不足により分泌が増え、反対に満腹感を感じるホルモン『**レプチン**』は低下します。つまり**睡眠不足が続くと過食傾向になり太りやすくなる**のです。

成長ホルモンが分泌されるピークは『ノンレム睡眠』=深い眠りのときで、何時に就寝したかではなくどれだけぐっすり眠ったかということが大切になります。質のよい眠りのために1日の生活を見直してみましょう。

睡眠で疲れた
Z Z Z
こころと体をリフレッシュ



★ぐっすり眠るためには★

質のよい睡眠をとるために必要なことは**毎日の生活サイクルを整える**ことから始まります。まずは目覚めを変えてみましょう。

①**目覚めたら明るい光を浴びる**・起床後に太陽の光を浴びると体内時計のリズムはリセットされます。次の眠気は体内時計リセットから15～16時間後に出現します。つまり7時に起きればその夜23時頃が体内時計の眠気タイムです。



* 目覚めたもののぼんやりして、眠くて起きられない・こんな時は体を動かしてみましょう。軽い**体操やストレッチ**をすると脳に運ばれる**酸素量が増え、体温も上昇、頭と体を目覚めさせます**。

②**朝食を食べる**・朝食はこころと体のめざめに大切です。欠食する頻度が高いほど睡眠障害の割合が多いとされています。

③**休みの日も毎日決まった時間に起床する**・休日に遅くまで寝床で過ごす**夜型化を促進!**
休日の朝寝坊は2時間までに

①～③に加え良い睡眠のためには ④**夕食前くらいまでに軽い運動** ⑤**湯船につかる入浴**⑥**眠前はアルコールやコーヒー、緑茶等のカフェインをとらない** ⑦**布団に入ってからスマホやテレビを見ない(寝る2時間前から)**などといったことも大切です。

【注意!】寝る前のスマートフォンは、睡眠ホルモンと呼ばれ自然な眠りを誘う作用のある『メラトニン』の分泌バランスを崩し、不眠や睡眠障害を誘発することがあります。

若い世代の夜間睡眠時間は15才前後で8時間、25才前後で7時間が必要です。

あなたの睡眠時間はいかがでしょうか?

睡眠と食事を振り返り、学生生活の中で今出来るこころと体の健康づくりに目を向けてみましょう。

