

# 医務室通信 NO3

富山県立大学

今回は睡眠がテーマです。



日本人の睡眠時間は、年々減ってきているというデータがあります。1日の睡眠時間は個人差がありますが、だいたい1日6～8時間が良いのではないかとされています。



いつも寝不足だけど休日に寝だめをして、平均1日6時間寝ているようにしているから大丈夫！

**大丈夫ではありません。** 休日の寝だめは逆効果です。休日に寝だめをすると疲れが取れたように感じますが、あくまで「感じ」であって、実際は睡眠と覚醒のリズムと体内時計のバランスが乱れ、体に時差ボケのような状態を起こしてしまいます。

## 睡眠の役割

### ☆心身の休養。

- ・睡眠中は、老廃物を排出したり、損傷した細胞や組織を修復する作業が行われ日中に蓄積した疲労を回復させます。
- ・日中は交感神経の働きが活発になり、心身の緊張が高まりますが眠ることで交感神経が静まり体がリラックスします。

### ☆心身の調整

- ・眠っている間に、不要な記憶を消去し必要な記憶を長時間保てるように作業が行われます。質の良い睡眠は、脳内に散らばっている情報が整理されて重要な記憶がスムーズに思い出せるようになります。学習定着率アップです。だから一夜漬けの試験勉強はだめなんです。
- ・睡眠は、気分の安定、血糖のコントロール、免疫の働きを高めます。

**睡眠不足が積み重なっていくと疲労感、倦怠感だけでなく、うつ病、糖尿病、高血圧、肥満などのリスクが高くなります。** 📢

週3日以上眠れない状態が3か月以上続いている場合は、ちょっと病院で相談してみましよう。



### 睡眠不足のあなたへ

自分の生活リズムが「夜型」傾向になっていませんか。できるだけ「朝型」傾向に変えていきましょう。

- ①午前中の☀️は体内時計を調節するので、朝起きたら窓際やベランダに出て、たっぷりと☀️の光を浴びる。
- ②強い光が出るスマートフォンは脳を覚醒させ、不眠に繋がるので、夜の使用は短めにする。
- ③夜型の人は、夜早く寝るより少し無理してでも朝早く起きるようにした方が、うまく朝型の生活に変えやすい。
- ⑤くれぐれも、休日の寝だめはしないように。
- ⑥すぐに朝型に変更は無理！2～3週間は頑張ってトライする。

