

学生相談室便り

11月 担当: 桐澤 さやか



桐澤 さやか
月曜 9~12時
木曜 9~12時
金曜 13~16時

日本は世界一眠らない国！？

突然ですが、皆さんは、毎日十分な睡眠をとっていますか？課題や修論、バイトや遊び、忙しい毎日を過ごしている中で、睡眠時間を削っている。という方も多いのではないのでしょうか。

経済協力開発機構（OECD）の2021年度版の調査では、日本人の平均睡眠時間は加盟国33か国の中で最も短いそうです。

「日中眠たい状態が普通」と思っている人は慢性的な睡眠不足になっているかもしれません。慢性的な睡眠不足は

- 意欲低下や集中力や記憶力、学習力の減退
 - 精神機能の低下、自律神経機能の低下によってうつ症状や不安症状を引き起こしやすい。
 - ホルモンバランスが異常をきたして太りやすくなり、生活習慣病になるリスクが増大する。
 - 免疫力の低下で感染症やガンなどになりやすい。
- 等と様々な悪影響を及ぼします。

「休日に寝だめしているから大丈夫」と思っている人もいるかもしれませんが、蓄積された「眠りの借金」は寝だめでは返済されないし、未来への「睡眠預金」もできないと言われていています。それどころか体内時計が乱れるといったデメリットが付いてきます。

まだ学生だからいいでしょう。若いからなんとでもなるでしょう。という考えの方も多いかもしれませんが、睡眠の問題を解決するのはとても大変で時間がかかる問題です。

今のうちに睡眠についての正しい知識と習慣を身につけていきましょう。すると十分に寝て日中の活動性を上げる方が夜中までダラダラ作業するより効率的に作業が進むことに気が付くかもしれません。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります
＜連絡先＞電話：0766-56-7500（内線1224）
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

