

医務室だより 10月



いよいよ後期授業が始まりました。体調はいかがですか。生活リズムは、しっかり大学モードに切り替えられていますか？
充実した日々を過ごせるよう、“快眠”をテーマに取り上げます。

睡眠休養感とは、朝目覚めた時に感じる休まった感覚

“快眠！”で生活リズムを整えよう 良い睡眠は、量（時間）と質（睡眠休養感）が重要

睡眠の効果

○記憶力・集中力向上

新しく得た知識や経験は睡眠中に整理されて脳に保存されるため、記憶の定着に重要です。認知機能にも影響します。

○生活習慣病の予防

睡眠は体内時計を整え、ホルモンバランスを調整します。睡眠不足は心筋梗塞や脳卒中などの病気のリスクを高めます。

○免疫力の向上

睡眠は、疲労回復だけでなく、免疫機能を維持する役割もあります。細菌やウイルスの侵入を防ぐ免疫物質IgAは睡眠不足で分泌量が低下し感染しやすくなります。



良い睡眠のために、できることから始めよう

・ 6時間以上の睡眠時間を確保 ・ 睡眠休養感を高める

① 睡眠時間を十分に確保

十分な睡眠時間の確保は睡眠休養感を高めます。日中の強い眠気や週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、慢性的な睡眠不足のサインです。



② 睡眠環境を整える 光・温度・音

就寝1時間前からスマートフォンやパソコンの利用を控え、寝室をできるだけ暗くしてみましょう。就寝1～2時間前の入浴は一度体温を上げることで、眠りにつきやすくなります。静かな環境で、リラックスできるパジャマ・寝具で眠ることが良い睡眠につながります。日中に日光を浴びると、体内時計が調節され寝やすくなります。

③ 規則正しい生活習慣 運動・食事・リラックス

日中の適度な運動による疲労感は、入眠を促し中途覚醒が減ります。

朝食を摂り、夜食を控えると、体内時計が調整され、睡眠・覚醒リズムが整います。

就寝前にリラックスし、脳の興奮を鎮め、眠気が訪れてからベッドに入りましょう。



④ 嗜好品 カフェイン・飲酒・喫煙

カフェインは覚醒作用・利尿作用があるため、夕方以降は控えましょう。寝酒やタバコは睡眠の質を悪くします。

コラム リズム障害は若者に多い

思春期～20代の若者の体内時計は平均して約2時間遅れ、夜型になります。これは、生物学的な要因によります。

○朝から脳と身体を目覚めさせる方法

朝、カーテンを開ける



朝、珈琲を飲む



朝、胃に何か入れる



夜の居住空間 暗くする



シリーズ
知っとこマイデータ
あなたのベストな睡眠時間は？
時間です。

オハヨ
何時に寝て
何時に起きれば
いちばんスッキリする？
ベストな睡眠時間は人それぞれ。
確かめておきましょう。

【参考文献】 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」きょうの健康2025.5

柳沢正史「睡眠の超基本」（富山県立大学図書館所蔵）[東山書房 / TOPページ \(higashiyama.co.jp\)](http://higashiyama.co.jp) [適切な睡眠時間はメリットだらけ？最新研究でわかった7～9時間睡眠の効果と長時間睡眠の注意点](#) | コアラマットレスブログ