

有意義な大学生生活を送るために……

大学生になったことをきっかけに一人暮らしを始めた方も多くいます。今までは、ご家族がお世話してくれることも多かったのですが、これからは、自分で起床することや買い物をしたり、食事を作ったりしなければなりません。

また、一年生の場合、履修授業が多いです。今の大学生は、授業やアルバイト、サークル活動など予想以上に多忙だと言われています。楽しい大学生生活を送るように、自分のことは自分でできるように、しっかりと自己管理をしましょう。

遊びに没頭(朝までゲームやインターネット…)
夜遅くまでアルバイトをする

スナック菓子の食べ過ぎ(脂質過剰、糖質過剰)
夕飯を食べる時間が遅くなる



朝食を抜く
朝起きられない、寝坊をする
1限目を欠席してしまう

集中力がなくなる、元気が出ない
作業効率が悪くなる
事故やケガを起こしやすくなる

睡眠と健康

睡眠は、体の疲れを取るために必要ですが、もっとも大切なことは睡眠を取ることで「脳を休める」と言うことです。睡眠中にさまざまなホルモンが分泌されて、体の修復をしたり、新陳代謝を促したり、日中の活動で疲れた身体を効率よく修復してくれます。

また、睡眠は免疫力を高める役割もあります。睡眠不足が続くと、交感神経が過度に緊張して風邪を引きやすくなります。

体の疲れは横になって休むことである程度は回復できますが、脳は起きている間は働きっぱなしで眠ることでしか休息できないのです。

心と身体の健康を保つためには「眠る」ことはとても大切なことです。

【睡眠と成長ホルモンの関係】

成長ホルモンは名のとおり、人体の組織を成長させる働きをもつホルモンです。

成長ホルモンは、骨や筋肉の成長を促したり、新陳代謝(脂肪燃焼)を促したり、体の調子を修復する働きを持っています。

この成長ホルモンは、午後10時～深夜2時の間に一番多く分泌され、睡眠時の深い眠り(ノンレム睡眠)のときに分泌されています。

つまり、長時間寝ても就寝時間が深夜2時を過ぎていると、成長ホルモンは減ってしまいます。

眠らないと……

- 体力低下を来す
- 注意力が低下する
- 判断力が低下する
- 作業効率が低下する

★ 理想的な睡眠を考えてみよう ★



快適な睡眠環境を整えよう

<寝室の明るさ>

人が眠りに誘われる明るさは1~30ルクス（ホテルのフットライトが1ルクス）。明かりをつけて寝るときは間接照明にしましょう。東向きに窓がある場合は、遮光カーテンなどで早朝の光を遮断しましょう。アイマスクを使うのも良いでしょう。

<音>

室外の騒音やちょっとした音が気になるかたは、耳栓を使いましょう。

<枕>

素材は放熱性や通気性にすぐれた木のチップやプラスチックなど、自分に合ったものを使ってください。高さも個人ごとに合うものが異なるので、自分に合ったものを探しましょう。



<室温と湿度>

夏は室温を25~28度、冬は18~22度くらいが良いと言われています（個人差あり）。湿度は50~60%を目安にしてください。

<身体>

基本的には頭寒足熱（頭は冷やし、足は温める）です。冷え性で手足が冷える人や寒い夜は、足元で湯たんぽやカイロを。空きペットボトルにお湯を入れてだけでも温かいでしょう。

<敷き布団>

やわらかい布団では背中とお尻が沈み、背骨のS字カーブの湾曲が大きくなるため、背中や腰が痛くなって熟睡できません。ゆるやかなS字カーブを保つには、硬さなかつたさのものが最適です。



自然に眠くなってくるような 環境を整えよう

快適な睡眠を得る生活習慣のポイント①



定期的な運動習慣があると良いですね。昼間運動して、適度に身体が疲れるようにすると眠りやすくなります。



寝る前に簡単なストレッチなどして体をほぐしましょう。



昼寝は20分程度、長くても30分以内にしましょう。寝すぎると、夜眠りにくくなります。



規則正しく、3度の食事をとりましょう。朝食をとることで、体内時計が動きだします。



夕食は寝る2時間前までにとりましょう。難しい場合は寝る30分前までにうどん・粥など消化に良いものをとりましょう。



安眠効果のある物を取りましょう。ホットミルク、カモミールティ、バナナ、じゃがいも、全粒粉のパンなどが良いと言われています。負担にならない程度に、良く噛んで食べるのも良いでしょう。



カフェインが入っている飲み物は、寝る4時間前までにとりましょう。

【カフェインが含まれる飲料】
コーヒー、紅茶、緑茶、烏龍茶、コーラ、栄養ドリンク、ココア、チョコレート、鎮痛剤など。

【カフェインを含まない飲料】
温かい麦茶、ハーブティー、カフェインレスのコーヒー、レモン水、ゆずドリンク、ミネラルウォーターなど。



寝る前のアルコールは、“寝つき”には一定の効果がありますが、眠りが浅くなり、疲れが取れにくくなります。また『お酒を飲まないで眠れない』ようになるのは、良い習慣ではありません。質の良い睡眠にお酒はおススメできません！



気をつけようね♥



快適な睡眠を得る生活習慣のポイント②



朝起きる時間を一定に決めましょう。寝る時間だけを早めても、あまり効果がありません。睡眠時間が短くても、毎日同じ時間に起きて朝日を浴びると、良い睡眠リズムを作ることができます。休みの日でも、普段起きている時間の2時間以内に目を覚ますようにしましょう。

生活の都合で起床時間が一定にできない人は寝る前に部屋を暗くし、起きたら光を浴びて人工的に夜と朝を演出すると起きやすくなります。



入浴はぬるめのお湯に、寝る1時間以上前までに入りましょう。寝る直前に入ると交感神経が興奮して、眠りにくくなります。



寝る前に画面を見る時間は減らしましょう。テレビ、パソコン、スマホなどの光を発するデバイスを使うと、体は眠ろうとしているのに、脳は別の刺激を受けることになります。光の刺激を脳が受けることによって不自然な覚醒状態になり、眠りの質が悪くなります。



ベッドを寝ること以外の目的で使わないようにしましょう。ベッドの上で仕事をしたり、テレビを見るのはやめましょう。

布団の中で考え事をするのもおススメできません。



寝る前に、リアルタイム型のネットワービスには手を出さないようにしましょう。チャット、ツイッター、フェイスブックなど、寝る前に一言書いてから寝ようとするとうかがコメントを入れたりして、それに返答するとまたコメントが返ってくる...といったことになりがちです。コメントするために脳を活動させているのは、良質な睡眠状態に入れません。何事も『ほどほど』に、寝る前にはモバイル機器から少し離れ、リラックスした状態を作りましょう。



生活や睡眠リズムを安定させ、充実した学生生活を送ってください。

