



睡眠をとって良い学生生活を送ろう



皆さんは、しっかりと睡眠はとれていますか？しっかりと睡眠をとることは、良い学生生活を送るためにとっても大切です！しっかりと睡眠をとって。良い学生生活を送りましょう！

健康診断時のアンケートで、睡眠について興味を持っている学生が多かったので睡眠についてパンフレットを作成しました！

【睡眠の役割とは？】

睡眠の役割は主に、**記憶の整理と定着・成長ホルモンの分泌・ストレスや感情の整理・免疫機能の強化・疲労回復**、の5つあると言われています。

そのため、睡眠が不足すると、肥満や高血圧、糖尿病、心疾患、また物事の判断を鈍らせたり、心が疲れたりし、メンタル疾患などの発症のリスクが高まります。

【眠れない原因はなに？】

人によって「**眠れない原因**」はさまざまです。

課題やバイト、サークル活動などが忙しく、睡眠時間の確保が出来なかったり、ストレスや悩みによって眠れなかったりする人もいるのではないのでしょうか？

一度ゆっくりと自分と向き合って「**眠れない原因**」について考えてみましょう。

自分の中で「**眠れない原因**」の整理をすると、どうすれば睡眠がとれるのかの対策が分かってきます。

📍 ここで少しブレイク

※「寝だめ」は出来るの??

皆さんの中には、休日など「時間がある時に長く寝れば良い」「寝たいときに寝れば良い」と思っている方もいるのではないのでしょうか？

1日7時間の睡眠が必要な人が平日に6時間睡眠を続けた場合、週末には5時間の睡眠不足が蓄積されていることとなりますが、これを回復するには、なんと**20日間連続**で質の高い睡眠が必要であるという事が、研究で明らかになりました。つまり、**眠りを「ためる」ことは出来ず、単純に不足した時間を補えば良いだけではない**ということです。

また、平日と休日とで睡眠リズムがずれることで起こる体内時計の乱れ、時差ぼけのような状態になります。

毎日規則正しくしっかりと睡眠をとることが大事です！



寝だめはダメ

休日などに、起床時間が遅れると体内時計が混乱する

※長時間眠っても日中の眠気で学業に支障がある場合は、保健センターや医師に相談しよう。

「睡眠の時間がない人」「悩み事などで眠れない人」に向けて対策のポイント、「良い睡眠をとるためのポイント」をまとめてみました！

「眠れない原因」別の対策のポイント

忙しく睡眠の時間がない人

タスクを整理して軽減しよう！

- ① **タスク**の優先順位をつける
- ② 順位が低いものは後回しにする

※**勇気を出して断ろう！**

時間に余裕がある時にやろう！

悩み事などで眠れない人

誰かに話してみよう！

※誰かに話して気持ちを吐き出すと楽になることもある

- ① 友人や家族に相談
- ② それでも困ったときや、うまくいかないときは

学内相談窓口に行こう！

人間関係での悩み	→	カウンセリングルーム
体調のことなど	→	保健センター 病院
単位や実習のことなど	→	教員 教務・学務係

良い睡眠をとるためのポイント

寝る前に少し工夫をすると、限られた時間の中でも良い睡眠をとることが出来ます。

就寝前はブルーライトを避ける！

就寝前(1~2時間前)にブルーライトが目から入るとメラトニンの分泌が減少して眠気がなくなってしまう

※メラトニン：睡眠を促進させるホルモン

【対策】

- ベッドにスマホを持っていかない
- ブルーライトカットの眼鏡を使用する

眠たくなってから床にはいる！

眠ろうと意識しすぎると、眠りにくくなる

布団の中で起きている時間が長くなると、脳が勝手に『布団の中は眠れないところ』と認識してしまう

【対策】

- 『**布団は眠るための場所**』と脳に認識させる

就寝前は体を温める！

眠気は体温が下がる時に来るため一時的に体温を上げ、就寝時に下がるようにするとよい

【対策】

- 睡眠2時間前くらいに38-40℃のお湯に10-20分程度つかる
- ストレッチをして体を温め、四肢から熱を放散させやすくする

就寝前はカフェインの摂取は控える！

※就寝前4時間(敏感な方は5-6時間)

カフェイン(コーヒー、チョコレートなど)は覚醒作用があるため、摂取しない

【対策】

睡眠によいものを飲む

- 白湯(体を温める)
- 牛乳(メラトニン促進)
- ココア(リラックス効果)

など

