

保健室通信 3月号

桐朋学園大学保健室

木々や花が芽吹き始める様子に、春の訪れを感じる季節となりました。
少しずつ春の訪れを感じる中、卒業や進級で、気持ちも新たに出発準備に励む時期ではないでしょうか？

一方で、春休みを迎えた開放感で、生活のバランスを崩しやすい時期でもあります。
基本的な生活習慣を守りつつ、感染症に留意して、有意義な春休みにしてください。



よく眠れていますか？ 3月18日は「春の睡眠の日」

「睡眠の日」は、睡眠健康推進機構が2011年に制定した日で、1年に2回あります。春の睡眠の日は3月18日で、秋の睡眠の日は9月3日です。3月18日は、欧米で行われている世界睡眠デーに合わせて決められました。春の睡眠の日を挟んだ3月10日～3月25日は、「睡眠健康週間」です。また、世界睡眠医学協会によって制定された「世界睡眠デー」は、3月の第3金曜日に行われます。

厚生労働省の検討会「成人の睡眠時間は6時間以上 推奨」

日本人の睡眠時間 世界でも少ない

日本人の睡眠時間は、世界のほかの国と比べても少ないという調査結果が出ています。

OECD＝経済協力開発機構のおととしの(2021年)調査によりますと、日本人の平均睡眠時間は、7時間22分で各国平均の8時間28分より1時間以上短く、33か国の中で最も短いという結果になりました。

睡眠において最も重要なことは「寝始めから3時間の睡眠の質」

たとえ十分な睡眠時間が確保できたとしても、寝始めの3時間の質がよくなないと、朝すっきり目覚める事ができなかったり、午前中でも眠気を感じたりすることがあると言われています。

一方で、ただ、3時間寝ればよいというわけではなく、成人では6時間から7時間の睡眠は必ず必要で、まとまった睡眠時間をとるのが理想的です。

寝始めから3時間の睡眠の質を上げるために、一日の生活の中でのポイント

《朝》

▽朝は深呼吸を数回する程度の短い時間でもいいので日光を浴びる。

《日中》

▽運動する場合は、午後から夕方までが望ましいとしていて、夜、寝る前は軽めのストレッチが効果的。

《夜》

▽夕食と飲酒は睡眠の2時間から3時間前までに済ませる。

▽入浴は就寝の1時間前までに行い、40度ほどのお湯に15分～20分程度つかるのが理想的。



一方、就寝の直前までスマートフォンが手放せない人も多いと思います。

今の時代、利用を完全に控えるのは難しいかもしれませんが、設定を夜間のモードにしたり、ブルーライトをカットするシートを張ったりするなどして、できるだけ画面の照明を落として使うようにしましょう。

そのうえで、視聴する内容は、できるだけリラックスできるコンテンツや、自分の頭の中で考えてしまうような内容でないものが良いでしょう。



不眠について

なかなか寝付けない、寝ていても途中で目が覚めてしまうなどの不眠の症状は日本人の15~25%の人が経験する、誰にでも起こりうる症状です。多くは感情的な出来事をきっかけとした心理的なストレスと関連して起こる一時的なものです。しかし、眠れないことを過剰に心配し、眠ろうと頑張りすぎることで眠りの習慣がかえって不適切となり、不眠の症状が長引く場合もあります。

不眠の症状が週の半分以上の日に見られ、それにより日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどが生じ、日常生活に支障を伴う状態が続く場合、不眠症の可能性がります。不眠の背景に、うつ病や不安症といった精神疾患だけでなく、睡眠時無呼吸症候群や身体疾患が隠れている場合もあります。早めに医療機関へ相談することをおすすめします。

不眠症状のタイプ

入眠障害

横になってもなかなか寝付けない。
悩み事が多いと生じやすい。



中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚める。
一度目が覚めるとなかなか寝付けない。



早朝覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい、そのあと寝付けない。



休養感の低下

睡眠時間は十分にもかかわらず、睡眠で休まった感覚がない。



参考文献 NHKニュース記事 2023年12月21日

引用文献 厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

厚生労働省 知っているようで知らない睡眠のこと 2023年3月版

学生生徒定期健康診断のお知らせ

4月に入っすぐ、学生生徒定期健康診断が行われます。
必ず受けるようにしてください。
各学年によって日時が異なります。詳しいお知らせをお待ちください。

日程：2024年4月1日・3日・4日

