

# HEALTHY LIFE

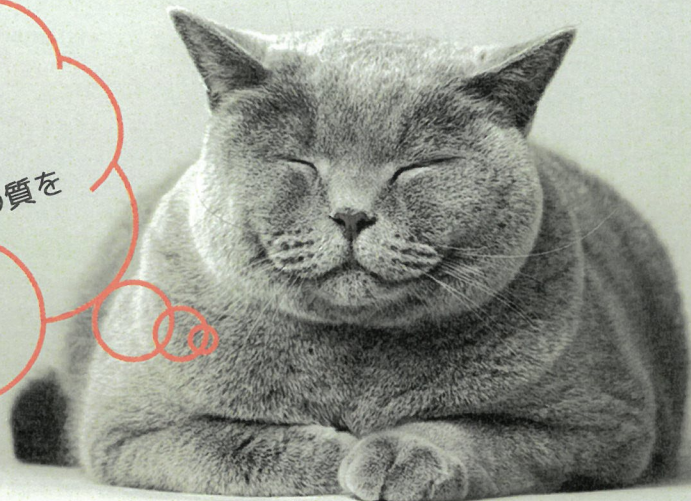
人生の主役は私 私のために生きていい

明日の私のために今日できることを見つけよう

VOL.5

THEME ただ寝るだけじゃもったいない

寝ても覚めても眠たい  
すっきりしない  
なかなか寝付けにゃ〜い  
そんなことないかい？  
人生の3分の1を占める睡眠の質を  
見直してみよう〜



## 睡眠障害が引き起こす身体の不調

### 頭痛

睡眠不足は脳への酸素供給不足に。日中あくびばかりするのは体が酸素を取り入れたいからだと考えられています。脳の酸素が欠乏すると、頭の筋肉の過剰な緊張や血管の収縮に繋がって頭痛を引き起こします。

### 集中力、注意力の欠如

「居眠り」という名前がついているように、目は空いているけれど脳が反応しない状態になり、仕事や運転などで重大なミスを犯す原因となってしまいます。

せっかく勉強しているのに頭に入らない・・・なんてことは避けたいですね。

### 吐き気、めまい

睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、交感神経が優位に。交感神経は消化器官にも影響があり、消化不良をおこします。また三半規管も睡眠と関係があり、めまいを引き起こします。

### ストレスの増加

本来、睡眠中には脳内の情報を整理し、ストレスを発散させる効果があります。でも睡眠不足によってこの時間が十分に取れないと、ストレスが減少せずに蓄積され続けてしまうんです。ストレスの増加は、睡眠障害に繋がっていき、睡眠障害は疾患に繋がっていきます。



## 睡眠不足によっておこる具体的な疾患

### 【生活習慣病】

睡眠時間が短いとレプチンという食欲を抑えるホルモンが減少し、逆に食欲を増進させるグレリンというホルモンが増加してしまいます。さらに、甘いものや炭水化物が食べたくなり肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病に繋がってしまいます。

### 【うつ病】

国立精神・神経医療研究センターの研究によると、1日に4時間半ほどしか眠らない睡眠不足が5日続くと、不安や混乱、抑うつ傾向が高まることが明らかに。

また、うつ病の症状の一つに睡眠障害があり、放置しておくとなりのスパイラルに陥ってしまうことも。




『寝る』ではなく、  
『眠ること』を意識しましょう




## 個人で対処できる睡眠の質を高める方法

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| ①朝日を浴びる        | 睡眠ホルモンのメラトニンが分泌されます    |
| ②朝ごはんを食べる      | コンビニでもOK 野菜ジュースでもOK    |
| ③軽く運動できたらいいね   | 通学もちょっと早足で歩いてみては？      |
| ④寝室にスマホを持ち込まない | 意外と即効性あります             |
| ⑤枕を変える         | 起きた時に枕がずれている人は合っていないかも |

睡眠は時間の長さではなく質が大切です。深く眠ることで心身ともに回復できます。誰にも相談できない事や心配事を抱えて眠れない夜を過ごすのはもったいない。学校には気軽に相談できる場所があります。一人で悩まずに連絡してください。

 学生課 医務室 1号館3階 TEL:078-414-8127

 学生相談室 1号館3階 TEL:078-441-7528

