

睡眠



皆さん、毎日ぐっすり眠れていますか？

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。身体と心の健康のためにも、睡眠はとても大切です。また良い睡眠をとることで、免疫力を維持し、ウイルスへの抵抗力を高めることもできます。授業や課題などに追われて、十分な睡眠がとれないこともあるかもしれませんが、できるだけ良い睡眠をとるよう、心がけてみてくださいね。

～睡眠のポイント～

規則正しい食生活、適度な運動を

しっかり朝食をとることで朝の目覚めがよくなります。また、日中に体を動かすことで、夜、眠りやすくなります。ただし寝る直前の激しい運動は禁物です。就寝前は“リラックス”を意識してください。

6 時間から 8 時間の睡眠を目安に

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、一般的に 6 時間から 8 時間程度の睡眠がちょうど良いと言われています。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠を心がけてください。

就寝時間・睡眠時間を一定に

つい夜更かしをしてしまうという人もいると思いますが、夜更かしをすると体内時計がずれて、睡眠が乱れる原因となります。また、睡眠不足を解消するために、休日などに“寝だめ”をする人もいるかもしれませんが、そうするとかえって体内時計が狂ってしまいます。できるだけ就寝時間・睡眠時間を一定にして、体内時計のリズムを保つよう心がけてください。

眠りやすい環境作りを

寝室の明るさや温度、湿度は睡眠の質に影響します。部屋は不安を感じない程度に暗くして、心地良いと感じられる程度の温度、湿度に調整しましょう。眠る直前までスマートフォンの画面を見ていると眠りにくくなります。就寝前は刺激を減らして、眠りやすい環境を意識して作ってください。

(参考：「健康づくりのための睡眠指針 2014」(厚生労働省))



眠れないときは・・・

眠れない、眠っている途中で何度も目覚める、眠っても休んだ感じがしないという時は、こころの SOS の可能性があります。睡眠時間が不足すると、心身の疲れが取れにくくなり、日中の注意力や集中力が低下したり、気持ちが沈んだりすることもあります。

そのまま放っておかずに、どうぞご相談ください。