

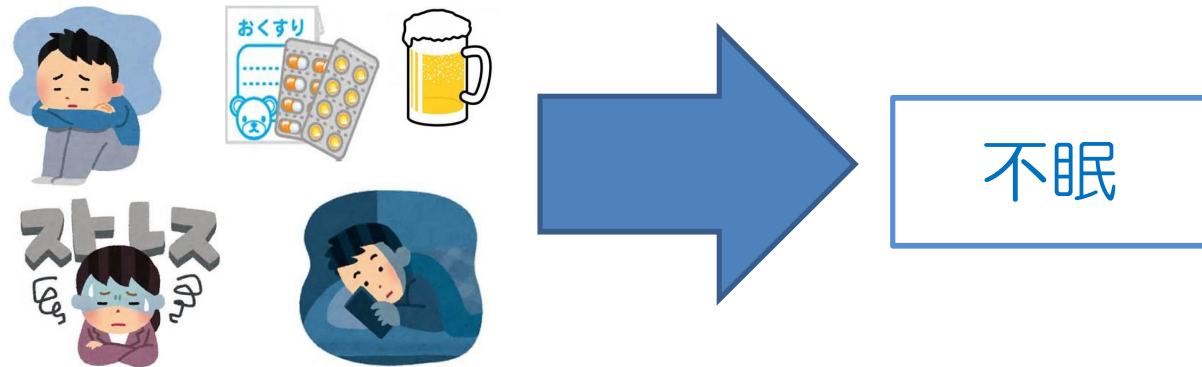
健康管理センターだより



春休み期間ですね。規則正しい生活を過ごせていますか。長期の休み明けは「眠れない」、「寝不足」と一時的な不眠で相談に来る学生が増えます。休みだからといって遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりして夜更かししていませんか？起きるのが遅くなっていませんか？規則正しい睡眠を確保していないと身体のリズムが乱れ、一時的な不眠ではなく不眠症という病気になってしまいます。規則的な睡眠を確保し、身体のリズムを崩さないようにしましょう。

どうして不眠になるの？

不眠の原因のうちの一つとして考えられるのが「睡眠」と「覚醒」のバランスの乱れにあります。眠りたいときに、何らかの理由で身体を「覚醒」させる機能が「睡眠」を誘う機能より上回ってしまった場合、不眠が起こると言われています。



不眠のタイプ

- ◎入眠障害：床に入ってから眠るまでに30分から1時間以上かかる。精神的な問題、不安や緊張が強いときなどに起こりやすいといわれています。
- ◎中途覚醒：睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きた後、なかなか寝付けないタイプ。
- ◎早朝覚醒：朝、予定時間より2時間以上早く目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまうタイプ。
- ◎熟眠障害：睡眠時間を十分にとったのに、熟眠感を得られないタイプ。

不眠を予防するセルフケア

毎朝、同じ時刻に起きよう！

- 毎日の決まった時間に起床することで身体に一定の睡眠と覚醒リズムが身に付きます。

朝起きたら、太陽の光を浴びよう！

- 起きたら朝日を浴びることで、体内時計のスイッチを入れます。身体は体内時計のスイッチを入れてから14~16時間後に眠気がきます。朝起きて、まだ暗い場合は蛍光灯の明かりでも大丈夫です。

昼寝は午後3時までの20~30分！

- 30分以上の昼寝は深い眠りに入り、脳と身体が休息モードに入ってしまう。夜の睡眠に影響が出ます。

寝る前のたばこ、カフェイン、アルコール、携帯いじりは避けよう！

- たばこやカフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶など）は寝る1時間前に摂取すると眠気が起こりにくくなります。
- アルコールは中途覚醒を増やしたり、眠りが浅くなります。
- 液晶画面の光は脳に刺激を与え、覚醒させます。

心配なときは保健室へ

質の良い睡眠は、健康的な生活に欠かせません。「眠れない」「朝、起きるのがつらい」「寝不足を感じる」など心配事があったら、早めに保健室に相談にきてください。



平成28年度 健康診断のお知らせ

健康診断が始まります。学生全員が対象なので、必ず受診してください。

月日	時間	学部学科	性別
4/2(土)	9:00-10:00	理学療法学専攻、視覚機能学専攻	女
	10:00-11:45	看護学科、生活福祉専攻、総合政策学科	女
	13:00-16:00	作業療法学専攻、総合政策学科、看護学科、言語聴覚学専攻、生活福祉専攻	男
4/4(月)	9:00-10:00	理学療法学専攻	男
	10:00-11:45	保健福祉専攻、建築環境学科、作業療法学専攻、言語聴覚学専攻、知能情報システム	女
	13:00-16:00	視覚機能学専攻、建築環境学科、知能情報システム、保健福祉専攻	男

詳細は、学科の掲示板上に掲示しています。日程等、相談があるときは保健室へきてください。