

ご入学・ご進級、おめでとうございます。

大学での学びや多くの経験は、将来に繋がっていくことと思います。
多くの事に挑戦し、有意義な大学生活を送ってください。



【学生の皆さんへ】

生活リズムの乱れや運動不足などにより、不眠に悩む方が増加しています。
不眠のタイプと対処を知っておきましょう

* 中途覚醒 ・ ・ 寝ている途中で目が覚めてしまうもの

1日の生活のメリハリをつける。日中の活動が重要、朝は日光を浴びてメラトニンの分泌を促しましょう。

* 入眠障害 ・ ・ 寝床に入ってもなかなか寝付けない状態、眠れないストレスでますます寝つけなくなるといふ悪循環を招きます

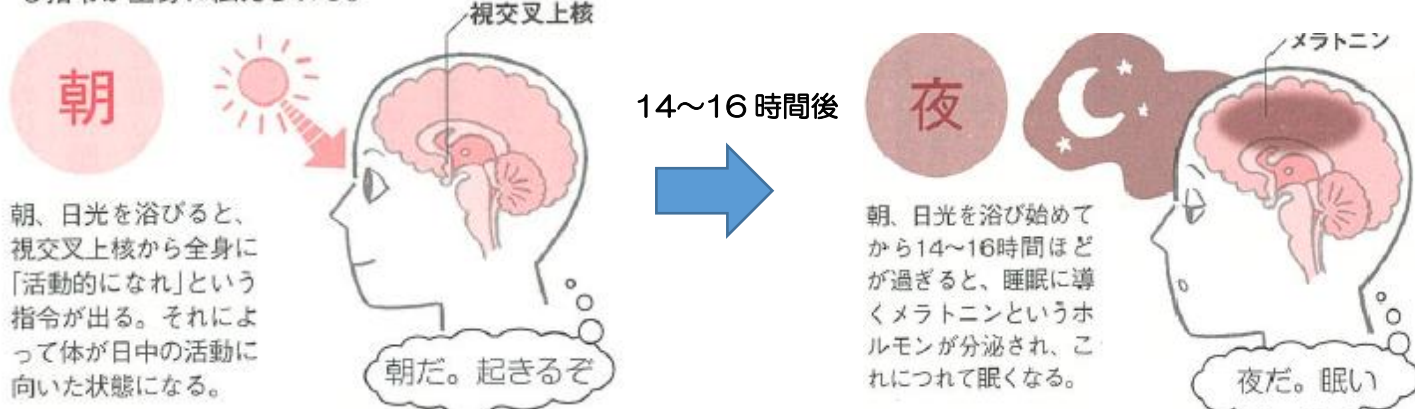
※電子機器が発するブルーライトが、睡眠ホルモンであるメラトニン分泌を抑制します。その結果なかなか寝付けなくなり、睡眠の質も低下する恐れがあるため注意しましょう

* 早朝覚醒 ・ ・ 2時間以上早く目覚めてしまうもの

ストレスが原因で起こる場合もあります。好きなことや趣味に時間を使ったり、外出して友人と話したりストレスを発散させましょう。部屋の模様替えなど、環境を変えてみると気分も変わります。

体内時計のメカニズム

体内時計の中心的な働きをしているのが、脳の視交叉上核という部位。この部位の働きによって、1日のリズムが整えられ、体の活動に関する指令が全身に伝えられる。





知っておきたい睡眠の知恵



就寝時間ではなく、起床時間を決める

起床時刻から逆算して寝る時間を決めるのはNG。
寝床に入るのは眠気が出てから。寝るのが遅くなっても、
起きる時間は一定に。



太陽の光で体内時計をリセット

「体内時計」は起床直後の太陽の光を手がかりにリセットされ、
リセット後 15~16 時間で眠気が出現する。くもりの日でも、
屋外は室内の 5 倍以上の明るさ。起きたらカーテンを開けて外の
光を浴びよう！



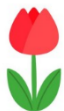
朝食・適度な運動

しっかりと朝食をとることは、朝の目覚めをうながす。
適度な運動は、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにつながる。



アルコール・喫煙・カフェインはNG

寝酒は中途覚醒が増えて睡眠が浅くなる。ニコチンには
覚醒作用がある。カフェインも就寝前 3~4 時間はNG。



「寝だめ」はできない

週末の寝すぎはリズムを崩す。平日と同じくらいの時間に起きるのが
Good！また、睡眠をあらかじめ「貯めておく」ことはできない。



昼寝は 30 分以内で

昼寝をするなら午後の早い時間に 30 分以内で。それより長いと、
夜間の睡眠をさまたげる。

