

学生相談室だより 10月号

～睡眠習慣を見直そう～



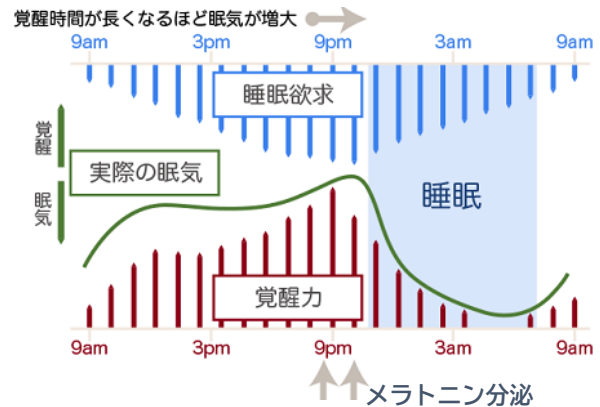
夏休みが終わって後期が始まりましたね。生活リズムは切り替えられたでしょうか。ついつい昼夜逆転したり、睡眠時間が短くなったりしていませんか？生活リズムを安定させ、日中元気に過ごすためには、規則正しい睡眠習慣を整えることが大切です。

睡眠のメカニズム

睡眠欲求：日中起きている間の体や脳の疲労に応じて高まり、眠ると少しずつ解消される。

覚醒力：体内時計が発する目覚めの信号で、睡眠欲求に打ち勝って起きているための力。起床後強まり、就寝時刻の数時間前に最も強くなる。

メラトニン：就寝前に分泌され入眠を促進するホルモン。明るい光の元では分泌されない。



画像出典：厚生労働省 e-ヘルスネット 図1：眠りのメカニズム

規則正しい睡眠習慣のためには？

★**光で体内時計を整える**：起きたらカーテンを開けて日の光を浴び、体内時計を調節しましょう。まずはできるだけ起きる時間を一定にして朝光を浴びることが大切です。逆に夜になったらメラトニンの分泌を促進するため強い光は抑え、就寝時は暗くしましょう。

★**運動・入浴**：日中のカロリー消費は睡眠欲求を高めるため、入眠に適度な運動は効果的です。就寝直前は逆効果なので、就寝の3時間ほど前が理想です。入浴も同様に、就寝2、3時間前に入浴して体温を上げることで入眠を促進します。

★**眠れないときには**：ベッド（布団）に入ってからしばらく眠れない場合や、普段ベッド上でゲームなどしていると、ベッド＝眠れない場所と脳が学習してしまいます。ベッド＝眠る場所と学習すべく、ベッド上でのゲームや読書は控えましょう。眠れないときは一度ベッドから出て、スマホなどは見ず、深呼吸しながらぼーっと眠気を待ってみましょう。

何か考え込んでしまったり、不安な気持ちになったりして眠れない場合は、一度学生相談室に相談しに来てみてくださいね。



帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00

（試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00）

<文学部 経済経営学部 法学部>

東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部>

学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860