



12月の師走になりました。平成最後の年末年始が近づいてきましたが、学生の皆さん、体調は、いかがですか。

心も体も、気持ちよく新しい年を迎えたいですね。

冬休み終了後は、学年末の定期試験、年に一度の国家試験を控えている方もいらっしゃると思います。睡眠は十分とれていますか？

今回は、「睡眠について」の特集です。良い睡眠を取り、規則正しく、生活リズムを整え、目標に向かい全力疾走！できますように。

よい睡眠習慣に必要なことについて

よい睡眠習慣のためには、生体リズムが大切である。生体リズムとは、「外界の変化に対応して生じるのではなく、体内にある時計機構、つまり生体時計 (biological clock) に基づいて生み出される現象を指している。」(堀、p.36)と述べている。

生体リズムは、その変動の周期により、概日リズム・ウルトラディアンリズム・インフラディアンリズムの3種類に大別されるが、体内には、1日のリズムが存在し、そのリズムを概日リズムといい、生体リズムの調整に特に重要である。

概日リズムを調整する要因

①光②食事、③メラトニンや温度、運動などがあり、快適な睡眠を得るために重要である。

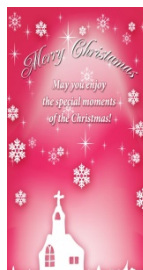


①光について

概日リズムを調整するのに最も影響を及ぼす要因は、光である。外界の光は、とても重要で、光の照射タイミングもとても大切である。

②食事について

毎朝、なるべく一定の時間に、朝食を摂取する。栄養のバランスも大切である。



③メラトニンについて

メラトニンは、脳の松果体で合成されるホルモンであり、夜間に高く、昼間に低い明確な概日リズムである。したがって、深夜までの夜間の照明にさらされすぎるとメラトニン分泌が抑制され、体内時計の乱れに関与することとなる。

よい睡眠習慣にするためのポイント

- ①毎朝、なるべく一定の時間に起床し、朝の太陽光を浴びる。
- ②毎日、朝食を摂取し、昼食、夕食についても、規則正しく摂取する。
- ③適度な運動をする。
- ④深夜の過度の光の照射を避ける。
- ⑤室温、湿度などの睡眠環境を整える。

以上のことを心がけることにより、概日リズムが調整され、生体リズムもよくなる。生体リズムがよく保てれば、快適睡眠に繋がり、心身共にバランスのとれた生活となる。



○引用・参考文献

堀忠雄・白川修一郎監修、日本睡眠改善協議会編『基礎講座 睡眠改善学』ゆまに書房、2008年p.36

からだぽっかぽかとうふの簡単グラタン



<材料>・・・2人分

豆腐1丁・ピーマン1/2個・しいたけ2枚・ベーコン薄切り2枚・とろけるチーズ1枚 ・塩コショウ 適宜

<作り方>

- 1.ピーマン・しいたけ・ベーコンの材料を食べやすい大きさに切る。
- 2.耐熱容器に豆腐を入れ、1の材料、塩コショウ、チーズを重ね、ラップをしてレンジで3分加熱。
3. 塩コショウで味を整えて出来上がり♡



ポインセチア

体調不調時、体調面や健康診断等での相談などもお気軽に保健室にご相談ください。

【問い合わせ先】東北文化学園大学 健康管理センター保健室

Tel 022-233-5245(直通)・090-3124-7100(携帯)

平日9:00~17:00