

からここ通信 9月号

りょっくんの健康応援講座 5回目



猛暑で気温が夜になっても下がらず、寝苦しかったり早く起きてしまったり、睡眠不足になりがちです。睡眠不足は、体温維持能力が低下し熱中症の要因になることがわかっていますが、他にも暑さや蒸し暑さによる自律神経とホルモンバランスの乱れが原因で起こる全身の疲労感や気力の低下、食欲不振、睡眠障害などがあります。後期が始まり、毎日のパフォーマンス向上にむけて睡眠に関する情報を取り入れてみましょう。

睡眠と健康について



睡眠には個人差がありますが、厚生労働省は「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠休養感の向上」¹⁾にむけて「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」²⁾（以下、睡眠ガイド）を公表し6時間以上を目安として睡眠時間を確保するよう推奨しています。睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高まること、明らかになってきています。

<睡眠不足による症状>

<肉体的な不調>

- ・疲労感や倦怠感
- ・免疫力の低下
- ・肥満
- ・糖尿病や脳卒中、高血圧などの生活習慣病の悪化 など



<精神的な不調>

- ・認知力や判断力の低下
- ・不安定な感情
- ・抑うつ状態 など



出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

体重が減少するほどの食欲低下や、数日間にわたる不眠や精神的なうつ状態が続いた場合は、他の病気が潜んでいる可能性もあるため、医療機関を受診しましょう。

食×睡眠の深い関係



最近、睡眠の質と食事に関する研究がされており筑波大学など³⁾が、腸内細菌叢が睡眠の質に影響している可能性があるとして、「食事で腸内環境を調整することは、心身の健康のためにも重要」とであると発表しています。

睡眠ガイド2023 “運動食事等の生活習慣と睡眠について”には、しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整うとしています。良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。

毎日をすこやかに過ごすための

睡眠 5 原則

第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスメリハリを

第4原則

嗜好品とのつきあい方に気をつけてカフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

5大栄養素

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ



参考文献

- 1) 厚生労働省：健康日本21（第三次）https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkouinippon21_00006.html
- 2) 厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド2023
<https://www.mhlw.go.jp/content/001298243.pdf>
- 3) 筑波大学慶應義塾大学先端生命科学研究所：Gut microbiota depletion by chronic antibiotic treatment alters the sleep/wake architecture and sleep EEG power spectra in mice, 11 November 2020



— 後期に気をつけたい「メンタルヘルス」と「睡眠」の話 —

9月になり、暑い日が続いていますが、虫の音など秋の気配を感じますね。後期の授業が始まり、課題や実習、就職活動、学園祭の準備、アルバイトなど、やるべきことが一気に押し寄せてくる時期です。

そんな中で、「なんだか気持ちが重い」「夜よく眠れない」「朝起きるのがつらい」と感じていませんか？もしかすると、それは心と体からのサインかもしれません。



🍃 後期は“がんばり疲れ”が出やすい時期

後期は意外と「疲れ」がたまりやすい時期です。なぜなら——

- ＊夏休みの間に乱れた生活リズムが戻らない
- ＊授業や実習が始まる、国家試験に向けて試験勉強が本格化してプレッシャーが増える
- ＊夏季休暇中に活動量が減った人は、体力が低下している
- ＊進級・卒業・就職など“将来の不安”が現実味を帯びてくる



実際に、多くの大学生が10～12月ごろに「やる気が出ない」「なんとなく気分が沈む」といった不調を感じて学生相談室に来室しています。心配事があり、夜寝つけずに相談に来る学生も…。

🏠 睡眠は“こころのバロメーター”

メンタルヘルスと睡眠は、切っても切れない関係にあります。睡眠が不足すると、ストレス時に増えるホルモンが過剰に分泌され、抑うつ状態や感情的に不安定になるなど心の健康を保ちにくくなります。

睡眠の状態

- 寝つきが悪い・夜中に起きる・・・不安やストレスがたまっているサインかも
- 朝起きられない・寝すぎる・・・気分の落ち込みの兆候かも
- 日中の眠気が続く・・・睡眠の質が落ちているかも

こころの状態に与える影響

特に「夜ふかし型」の生活が続くと、体内時計がズレて、朝の授業がつらくなったり、集中力や意欲が落ちやすくなったりします。その結果、「サボってしまった自分を責める」→「さらに落ち込む」…と悪循環に。

🌙 後期に向けて睡眠リズムを整えこころとからだの準備をしましょう

✓ 生活リズムを整えましょう

平日・休日問わず「毎日同じ時間に起きる」ことから始めましょう。朝食を食べて一日のスイッチを「ON!!」寝る直前のスマホやPCは脳を覚醒させるので控えましょう。お休みの日でも夜ふかしはしないようにしましょう。

✓ 1日1回は外に出て光を浴びましょう

特に朝の光は体内時計をリセットしてくれます。朝起きたらカーテンを開けて太陽光をあびましょう。

✓ 寝だめをしない

お休みの日は寝だめをしがちですが、睡眠のリズムが狂います。休日の寝坊は2時間以内にしましょう。

✓ 「調子が悪い」「眠れない…」と思ったら誰かに話してみる

友達でも、先輩でも、家族でも、学生相談室のカウンセラーもお待ちしています。身近な人に相談しましょう。

<もっと知りたい人は> …「大学生の健康ナビ」 第2章 健康的な生活習慣 第1節 睡眠について

第4章 大学生のこころの健康 第8節 大学生の悩みの特徴とこころの相談窓口 をご覧ください

東京家政大学 保健センター 保健室・学生相談室 開室時間 平日：9:00～17:00 土曜 9:00～12:00