



保健室だより9月号



2020

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

看護師在室予定 **黄色** : 9:00~16:00
緑色 : 10:00~14:00

- ・9月4日（金）に、鶴見キャンパスで、「教職員定期健康診断」「学生電離健康診断」を行います。
- ・「学生定期健康診断」で再検査の案内を受けた学生は、看護師在室時に、保健室までお越しください。

9月3日は「秋の睡眠の日」です。

睡眠で休養が十分に取れていない者の割合は、平成30年度の調査によると21.7%であり、平成21年度から有意に増加しています。良い睡眠は生活習慣病予防、こころの健康につながります。朝すっきりと目覚め、日中眠気で困らないように、秋の睡眠の日に、日ごろの睡眠習慣を見直し、より良い睡眠がとれるように考えてみましょう。

快眠を促す行動

- 朝、太陽の光を浴びる。

起床後、カーテンを開け、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。曇りの日でも効果があります。体内時計をリセット後、15~16時間後に眠気が出現します。

- 定期的な運動をする。
- 就寝2~3時間前に入浴する。

入浴で上がった体温が低下する時に眠気を生じます。

- 睡眠環境を整える。

寝具は、吸湿性・放湿性・保温性がよく、自分に合っているものを使用しましょう。光は、青白い光よりも暖色系の方が適しています。寝る前に、軽い読書や音楽、好きな香りでリラックスしましょう。

睡眠の質を下げる行動

- 就寝前に、コーヒーや緑茶、お酒を飲む。喫煙する。

カフェインは、寝つきを妨げ、睡眠時間を短縮させます。寝る3~4時間前までにしましょう。

お酒による眠気は、一時的な効果で、長期的には睡眠の質を低下させます。

また、たばこに含まれるニコチンには、強い覚醒作用があります。

- 布団に入ってから、スマートフォン、タブレットで、メール、ゲームをする。

夢中になると目が醒めてしまいます。また、目から光の刺激が入ることが覚醒を助長させます。

布団に入っても、眠れない時は？

無理に寝ようせず、一度、布団を離れ、眠気を感じてから布団に入りましょう。ただし、翌朝の起床時間は、いつもと同じにします。「早起き」することが「早寝」につながります。

日中、眠い時は？

日中の活動に支障があるほどの眠気がある時は、昼寝をしましょう。ただし、長く眠りすぎると目覚めが悪くなり、夕方以降だと夜の睡眠に影響があるので、昼寝は15時前までに30分以内としましょう。

★生活習慣を工夫しても、寝付けない、熟眠感がない、十分に眠っても眠気が強い時には、保健室に相談して下さい。