



3月の第3金曜日は世界睡眠デー ご自身の睡眠と健康について考えてみませんか？

引用・参考
厚生労働省HP
健康日本21（第三次）推進のための説明資料
健康づくりのための睡眠ガイド2023
保健指導リソースガイドHP
世界睡眠デー 睡眠を改善する5つの方法

睡眠の問題は健康や生活に大きく影響します

睡眠不足は日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身の不調、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業能率の低下等、多岐にわたり影響があります。睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスク上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。また、精神疾患の発症リスクも高まります。

良い睡眠の目安

厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、成人においては1日6時間以上の睡眠時間の確保、および「睡眠休養感」（睡眠で休養がとれている感覚）を向上させることが重要となっています。

睡眠を改善する5つの方法

①まずは規則正しい生活を

規則正しい生活によって、体内時計がホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えて準備してくれます。体内時計を整え、体を睡眠に導くために、毎日同じ時刻に就眠・起床をすると効果的です。

②夜遅い時間に食事しない

食べ物が消化・吸収されるまでに2～3時間かかります。消化活動では、大脳皮質や肝臓の働きが活性化し、睡眠が妨げられます。夜遅い時間の飲食は控える、もしくは少量にしましょう。

③適度な運動

日中に体を動かし運動する習慣のある人は、質の良い睡眠を得られるという調査結果があります。ウォーキングなどの適度な運動を、1日30分行うことを目標にしてみてください。

④入浴して深部体温を上げる

就寝1～2時間前に入浴して深部体温を上げると、就寝時には体温が下がり入眠しやすくなります。40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。

⑤光で体内時計を整える

朝に太陽光を浴びると体内時計が24時間周期にリセットされます。起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込むと効果的です。反対に夜に強い光を浴びると睡眠が妨げられます。夜の光には体内時計を遅らせる作用があり、時刻が遅くなるほどその力は強まります。

また、スマートフォンなどの画面に含まれるバックライトには波長の短いブルーライトが含まれており、体内時計に影響を与えやすいため、寝る前にはスマートフォンなどを操作しないようにしましょう。

交代勤務の方も光を意識してみてください。交代勤務で日中に睡眠を取らざるを得ない方は、なるべく光を遮断した睡眠環境（遮光カーテンなど）づくりと、起床後は光を浴びることを心がけてみてください。

保健センターでの取り組み

- 令和5年4月より医師による睡眠相談（事前予約制で毎週火・金曜日午後）を行っています。希望される長崎大学の学生及び教職員に対して、問診・簡易検査などを行い、必要時は専門の医療機関を紹介しております。寝付けない・熟睡できない・日中眠たい・朝起きられない…などでお困りの方、まずはお気軽にお問合せください。
- 近日中に保健センター内に「高照度光療法」機器を設置する予定です。室内で太陽光に近い光を浴びることができるもので、睡眠リズムが不規則になっている方に午前中短時間浴びて頂くことで改善がみられる場合があります。
- 令和6年6月に長崎大学の学生を対象に「睡眠」についての健康講話を予定しています（ヘルシーキャンパスプロジェクト）。睡眠に関する正しい知識の習得と、ご自身の睡眠習慣を振り返って頂く良い機会になると考えています。ぜひご参加ください。

●保健センター●

○Tel 819-2213(内2213) ○ホームページアドレス [長崎大学保健センター \(nagasaki-u.ac.jp\)](http://nagasaki-u.ac.jp)

健康面での不安など、お気軽にご相談ください

