

Vol.024

保健室だより

2018/6/18

梅雨入りも発表れ、ジメジメした季節がやってきました。梅雨の晴れ間には、外で軽く体を動かして、心身のリフレッシュをしてみるのもいいですね。

社会的時差ボケ



学校に行く日は定刻に起きていても、休日は遅くまで寝ている、という人は少なくないのではないのでしょうか？実は、それをきっかけに体内時計が乱れ、時差ぼけのような症状を招くことがあります。これを社会的時差ボケと言いますが、これによって、昼間の眠気が起こり、頭の働きの低下や抑うつを増やすというのです。こうなると、勉強や演習、実習でのパフォーマンスに影響が出かねません。普段の睡眠不足を休日に補おうと“寝だめ”をすることは、心身の負担になってしまっているのですね。

この社会的時差ボケを改善する具体的な方法として、以下の3つを取り上げてみました。

① 休日の寝坊は1時間程度まで

どんなに遅く寝たとしても、起床時間は一定にすることが大事。快眠ホルモンと言われるメラトニンは、起床時間から15時間ほどで分泌が始まる。メラトニンの分泌時間を一定にすることで、一定時刻にスーッと入眠できる体作りを。



② 朝起きたら太陽の光を浴びて、朝食を摂って脳と体を覚醒させよう。

太陽の光はメラトニンの分泌を抑え、二度寝予防につながります。朝食を摂ることは体内時計を活動リズムに向かわせる重要な役割を果たします。

③ 夜遅い時間に食事をしない

入眠前に重い食事をすると、消化活動が活発になり、脳の働きも活発化。その結果、睡眠が妨げられ、寝坊や二度寝の原因に。朝空腹状態にならないので、朝食を欠食する原因にもなります。就寝2～3時間前には夕食は済ませましょう。

学校がある日も休日も、規則正しい生活を送ることで心身の調子が整っていきます。休み明けに少し体調がすぐれないな、と心当たりのある方は生活改善の参考にしてみてくださいね。

参考 糖尿病ネットワーク <http://www.dm-net.co.jp/calendar/2016/024616.php>

朝日新聞 Re ライフ.net <http://www.asahi.com/relief/event/record/11210497>

記事：滝澤亜矢子

保健室からのお知らせ

健康診断で受診をするように通知を受けた学生は、必ず受診し、結果を保健室または図書学生係に提出しましょう。

<H30年度 健康相談担当者> 学生のみなさんの心身の健康を支援します体調不良、健診結果や予防接種についての心配事など気軽に声をかけてください！

- ・ 学校医：境原（321研究室）
- ・ 保健指導員：小池（215研究室）・井上（301研究室）・高塚（母性・助産学共同研究室）
- ・ 事務局：亀井（事務室図書学生係）
- ・ 保健室：滝澤 平日12:00～15:00

