

8月も終わり、夏の疲れが残っている人も多いかも。疲労感が続くと、心も身体もなんだかすっきりしませんよね。

なんだかつらいな…と気になったら、まずは、自分自身の睡眠、食欲、意欲がどんな状態か観察してみてください。

今回は、この中の「睡眠」について、基本的なことを確認しておきましょう！

不安なことがあればいつでも相談室を利用して下さいね。

相談室だより



コラム

良い睡眠のために…



1. 朝目が覚めたら日光を浴びよう

人間の体内の睡眠・覚醒のリズムのポイントのひとつは「光」です。光を目に入ると、体内時計が「朝が来た！」と認識するんです。

朝目が覚めたら、まずはカーテンを開けて、室内に太陽の光を取り入れましょう。



2. 夜は強い光を避けよう

日中に日差しを十分に浴びると、覚醒を促すホルモン「セロトニン」がたっぷり作られます。そうすると、覚醒があがり活動的になるばかりでなく、夜、眠りへと誘うホルモン「メラトニン」も増やすことができます。

夕方から夜にかけて生成される「メラトニン」は、夜間にスマホの画面などから出る「ブルーライト」を受けると、分泌が抑えられてしまうという特徴があります。すると、眠気が起きにくくなり、体内時計が狂う原因になってしまいます。

少なくとも、就寝予定の1時間前には、スマホなどから離れるほうが良さそうです。



3. 1日の終わりに静かなリラックスタイムをもとう

私たちの生活は、処理しなければならない情報量が多いですよ。脳の中の情報があり過ぎていろいろ考えてしまい、もやもやして眠れない、…という経験のある人も多いかも。このような状態を解消するには、外からの情報（刺激）をブロックしながら、脳の中からくる情報（雑念）を受け流し、ゆったりと過ごすことが大切です。

1日に20分ぐらいでいいので、情報の洪水のなかから離れる時間を作ってみませんか。それには、夜寝る前の時間が最適です。音楽を聴く、日記を書く、ストレッチやマッサージをする、といった静かな過ごし方をおすすめです。リラックス効果のあるアロマの香りを利用するのも良いかも。



参考：10代のための疲れた体がラクになる本 長沼睦雄 誠文堂新光社

相談室だより 第10号
発行日：2024年9月吉日
発行：国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

編集後記

8月中旬、研修で横浜に行ってきました。しかし、栃木からの移動日は台風直撃で…。研修もぎっしりの日程で、結局何も観光や遊ぶこともなく栃木に帰ってきました。研修2日目に、仲間とシウマイ弁当を食べたことが唯一の思い出です(苦笑)。横浜の有名な〇〇軒、「シウマイ」ではなく「シウマイ」なのをご存じですか？シウマイ、おいしかったなあ。また食べたいです。

(山科 湖)