

江戸川大学保健だより

NO.005

6月号

江戸川大学 学生相談室 医務室（C棟）

soudan@edogawa-u.ac.jp

内線 477

睡眠について考えたことがありますか？

睡眠は脳の休息と体の休息を目的としていて、これを2種類の睡眠で達成しようとしています。1種類目はレム睡眠です。ヒトは眠り始めると最初はノンレム睡眠の状態になります。ノンレム睡眠とは脳を休ませる深い睡眠を言います。そして次に、レム睡眠の状態へと移ります。レムとは Rapid Eye Movement(早い眼球運動)を指し、レム睡眠とは体が眠っているが目だけ動き、脳が目覚めかけている状態を言います。この交替が、朝目覚めるまで3、4サイクルで起こり、上手く脳の休息と体の休息がとれる仕組みとなっています。

しかし、日本人の5人に1人は何らかの睡眠障害を抱えて、これらの休息がうまく取れていないと言われています。睡眠障害の代表例は不眠ですが、その他にも様々な症状があり、原因には大きく分けて次の3つがあると言われています。

内因性睡眠障害：精神的ストレスを抱えていて眠れない症状をあらわすものを言います。

外因性睡眠障害：暑さや寒さ、コーヒーのカフェインの多量摂取などの環境によって起きる睡眠障害を言います。

概日リズム睡眠障害：夜勤や交代制のある職業の方に多く、睡眠時間が乱れて不規則な生活をする事で概日リズムが狂うことが原因です。

睡眠と生活習慣病との関係

読売新聞では、睡眠時間が5時間未満の場合、5時間以上の人に比べて肥満になる確率が1.4倍、高血糖になる確率が1.3倍高いという学者の報告を載せています。(2008-03-13 読売新聞)また、睡眠時間が7時間より短くなればなるほど、うつ状態の有病率が増えているとの報告もあります。(2006-12-01 読売新聞)

睡眠の1日の体内リズムは25時間周期と言われており、つまり毎日1時間ずつずれています。この時間のずれをリセットするためには規則正しい生活を送り、毎朝朝日をしっかりと浴びることがよいと言われています。

毎朝きちんと目覚め、7時間程度の睡眠をとって1日をすっきりとした気分でむかえられるよう心がけましょう。



健康についてのご質問や、保健だよりに関するご意見などがありましたらC棟医務室までご相談ください。また、メールでのご質問にもお答えします。

看護師 佐藤 文恵 (木曜日 9:00~17:00)

fumie@edogawa-u.ac.jp