

年末年始は不規則な生活になりがちです。

冬休み明けに生活リズムを取り戻すのが大変にならないように、今回は睡眠についてお届けします。

## 睡眠不足・睡眠障害

### 睡眠環境と生活習慣

- ・夜なかなか眠れない
- ・寝ても朝疲れが取れない
- ・夜中に目が覚めてそのまま眠れない
- ・朝早く起きてしまう
- ・二度寝したらお昼だった など



これらのことは、部屋が暗くない、片付いていない、ベッド（布団）で寝ていないなどの**睡眠環境**や、寝る前の飲食、ずっとパソコンやスマホを見てしまい気がついたら日付が変わっていた等、**生活習慣**が原因かもしれません。



自分の生活に思いあたることはありませんか？  
そして、これらのことが授業に遅刻する、休んでしまって困っている…につながっていませんか？

### 寝だめはダメ

休みの日に普段の寝不足を取り戻そうと長い睡眠を確保するための「寝だめ」では、実際に眠りを「ためる」ことはできません。

これは社会的時差ボケともよばれていて体内時計にずれが生じてしまい健康に悪影響が出る可能性があります。できれば“いつも同じ時間±1時間以内に寝て起きる”ことが大切です。

(2023 健康づくりのための睡眠ガイド 厚生労働省)



午前中しっかり日の光を浴びる、寝る前のPCやメールは控えめにするなどの生活の工夫はもちろん必要ですが、寝る時間だからと布団に入って「寝ないといけない」「寝ないと困る」とばかり考えるよりも、



明日1日ぐらい寝なくても大丈夫、どこかで昼寝すればいい、と軽い気持ちで考えてみるといいかもしれません。



## 相談室をご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。急ぐ時は、健康増進室、医務室、障害学生支援室、保健室でも相談できます。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(木) 11時～15時 (金) 10時～16時
場所 (リモート可)	一般教育棟1階(2102-3、2101)	教育棟3階 面接室
予約方法	<a href="mailto:soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp">soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp</a> <input type="checkbox"/> メールで お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ 来室 または 電話で 予約をしてください。 ☎ (054)202-2624

