

ほけんだより NO3

2026.7.7

石川県立大学 保健室

(ほけんだよりは大学 HP (在校生&職員専用)、Moodle にも載っています)

昨今、睡眠障害を訴える学生さんが増えているように思います。特にこの時期、暑さに慣れず、思いのほか体は疲れを感じ、これまで以上に睡眠時間を必要としている人がいるようです。また、これから期末試験の時期にもなり、睡眠のコントロールが難しくなる人も増えるのではないのでしょうか。

睡眠不足が借金のように積み重なり「睡眠負債」の状態になる人がいます。睡眠負債が積もれば積もるほど、一時的に睡眠をとったところで改善はされません。睡眠は量だけではなく、リズムも大切です。睡眠負債が大きくなると自力では修正が難しくなり、医療の力を借りなければならないことにもなりかねません。また、睡眠負債が大きくなればなるほど、がんや心臓血管系疾患、精神疾患などあらゆる病気の引き金になると言われています。一度睡眠負債を自己チェックをしてみましょう。「中度・重度の睡眠負債」を抱えている人は、早めに保健室に相談、あるいは病院を受診することをお勧めします。

「睡眠負債度」チェック！ あてはまる項目数を数えましょう。

☐ 最近、朝の目覚めが悪くなった

☐ 最近、夜の寝つきが悪くなった

☐ 昼間に強い眠気を感じるが増えた

☐ 夜中に何度も起きてしまう

☐ ちょっとしたことイライラする

☐ 休日は普段より2時間以上長く寝てしまう

【判定】

0個 問題なし

1～2個 軽度の睡眠負債

3～4個 中度の睡眠負債

5～6個 重度の睡眠負債

快眠のために



毎日の睡眠覚醒リズムをコントロールしているのは、私たちの体に備わっている体内時計のシステムです。最近の研究では体内時計は24時間11分と発表されています。しかし、私たちの生活は1日24時間サイクルで動いているので、どこかでズレを調整しなければなりません。このズレを調整する役目を担っているのが、太陽の光です。

体内時計リセットのために・・・



【3食を規則正しく腹八分目】1日3食。特に朝食は心身を目覚めさせ、体内時計のリセットを助けてくれます。

【適度な運動を毎日の習慣に】運動は心地よい疲労をもたらし、深い眠りを導きます。日光を浴びながらすればなお効果的です。

【夜はリラックスして過ごす】喫煙、カフェイン、飲酒は睡眠3時間前は控え、リラックスしましょう。

【就寝前のブルーライトは避ける】ブルーライトは寝つきが悪くなり、体内時計が乱れ、睡眠の質を悪くします。