

学生総合共済は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 4~5月号

人にとっての「眠り」とは?! 「睡眠」について考えてみよう!

あなたの「眠り」は、本当に大丈夫?! ①

〔※〔株〕シミックヘルスケア 健康ポータルサイト『healthクリニック(http://www.health.ne.jp/)』より転載〕

日本人の睡眠時間は年々減少していると言われ、不眠症の疑いのある人は2人に1人も。その一方で、眠れないときにお酒に頼るなど、睡眠障害に対する日本人の意識の低さが、大規模なアンケート結果から浮き彫りになりました。

■ 日本人の半分が不眠症?!

「春眠暁を覚えず」…朝、いつまでも布団の中でまどろんでいたという人が多いの気持ちではないでしょうか。睡眠は心身を休ませるために、欠かせないものです。深い睡眠中には「成長ホルモン」と呼ばれる物質が分泌され、子供の成長だけでなく、大人でも、肌や血液の新陳代謝を高め、細胞の修復を助けている大切な物質です。さらに、白血球などの免疫システムも睡眠時に活性化することがわかっています。このように、私たちの体にとって大切な睡眠。私たちは実際によく眠れているのでしょうか? 日本人の睡眠の質を調べる大規模なアンケート調査の結果が、日本睡眠学会で発表されました。(実施2002年3月/集計採用10,424件)



まず、「全体的に見て、あなたはよく眠れていると思いますか?」という質問に対して「はい」と答えた人が全体の約8割、「いいえ」と答えた人が約2割でした。しかし、さらに細かく質問していくと、全体的な「睡眠の質」について「満足している」と答えた人が43.4%で、実際は半数以上の人々が睡眠に対して何らかの不満を持っているということがわかりました。また、「総睡眠時間」に対して「十分である」と答えた人は34.4%。残りの約65%の人は「足りない」と感じているようです。

..... き り と り せ ん

学生総合共済は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 4~5月号

人にとっての「眠り」とは?! 「睡眠」について考えてみよう!

「眠る」ための正しい方法を理解していますか?! ②

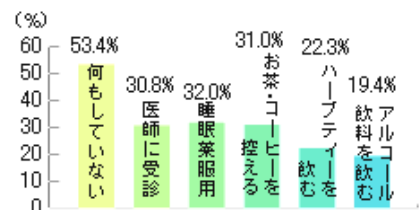
■ 「睡眠障害」や「不眠」に対して自覚してる?!

日本人の睡眠時間が年々減少していることは、NHKが5年ごとに行っている「国民生活調査」からも伺う事ができます。2000年の平日の平均睡眠時間は7時間23分。調査開始以来40年間で50分も短くなっています。また、同睡眠実態調査では「アテネ不眠尺度」という睡眠のトラブルに関する自己評価の結果、「不眠症の疑いが少しある」と「不眠症の疑い」を合わせると全体の49.4%を占めていました。「全体的に見て、あなたはよく眠れていると思いますか?」という質問で「いいえ」と答えた人が2割程度しかいなかった事を考え合わせると、多くの人々が「不眠」や「睡眠障害」に対して無自覚である事がわかります。

■ 「眠る」ためにしている事は、何ですか?!

さて、眠れないとき、あなたはどんな事をしていますか?! 「睡眠実態調査」は同時に世界10カ国で実施されたものです。その中で10カ国の平均では、不眠解消の方法として「何もしていない」人が53%、そして「睡眠薬服用」「医師に相談」と続きます。不眠解消法は、それぞれ国によって異なり、興味深いデータとなっています。「医師に受診」した割合は、ポルトガル、オーストリア、南アフリカなどで半数を超えているのに対し、日本ではわずか7.8%。

■ 不眠を解消するためにどのような行動をとりましたか? (10カ国平均)



出典: 睡眠実態調査 世界中の人々はどのように眠っているか? (2002)

逆に「アルコール飲料を飲んだ」と答えた人は、30%で日本人がトップ! アルコールは寝入りをよくするが、作用が持続しないため、途中で目が覚めてしまうことが多いようです。またアルコールによる睡眠はその「質」も悪く、「依存性も高い」ため、**だんだん量が増えていく危険性もあり**、専門医は「楽しむための飲酒はよいが、眠るための飲酒は絶対に止めるべきである」と警鐘を鳴らしています。

学生総合共済は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 4~5月号

人にとっての「眠り」とは?! 「睡眠」について考えてみよう!

「眠りの質」を高めるコツ! 「眠りの環境」にこだわろう ③

■ 「眠る環境」を整えよう。

心が休まる空間ができないとどんなにまわりの環境を整えても快眠は得られません。日本の住宅事情ではなかなか寝室を確保できない場合も多いのですが、**部屋を演出するのは大切なこと。**

眠れる環境づくりには、**湿度・温度・静けさ・明るさ・スペース**などが関係します。その他、**好きなものを置くのも良い**ようです。本が好きな人なら本を、プラモデルやぬいぐるみが好きな人はそれを並べるなど、**寝室こそ人には見られないスペース**なので、**自分の好きなように作り変えてみてはいかがでしょうか?**



■ 快眠のために「良いパジャマ3ヶ条」

スウェットの上下をパジャマがわりにしている、リラックスウェア兼用のカットソーの上下で寝ている…。そんな人も多いのではないのでしょうか。

寝るときの衣類に求められるのは、通気性と保温性。その点では合格のものが多いかもしれませんが、**室内で快適に過ごせるものは、布団内では暑すぎることが多い**ようです。パジャマは、**布団に内入ったときに快適に眠れるように考えられている衣類**なのです。**快適に眠れるパジャマの3ヶ条**を紹介します。

- ① 肌触りが良い … ソフトな綿布はざらざらした麻布と比べ、副交感神経の活動が高まり、よりスムーズに眠りに入れる。着古した浴衣やTシャツをパジャマにする事は着心地の面でも理にかなっている。
- ② 身体を締めつけない … 適度に動きやすく、窮屈過ぎない衣類が快適な眠りをもたらしてくれる。
- ③ 汗や汚れを良く吸収する … 汗や垢を吸収・放湿して新陳代謝を妨げない綿や麻など天然繊維素材がおすすめ。



…………… き …………… り …………… と …………… り …………… せ …………… ん ……………

学生総合共済は、あなたの健康で安心・安全なキャンパスライフを応援します。

HAPPY LIFE NEWS! 4~5月号

「なんとなく、空腹では眠れない!」という時、どうする?!

すぐできる「快眠」のためのテクニック! ④

■ なんとなく、おなかがすいて眠れない…

「寝床に入ってもなかなか眠れない。なんとなく、お腹が空いてるから ちょっと食べちゃえ!」という時もあるかもしれませんが、**でも、これはかえって寝つけなくなることがある**ようです。寝る前に重い食物をとると、胃腸が活発に動き、せつかく眠ろうとしていた**交感神経を活性化**させてしまうから。

かといって、**空腹過ぎても消化器に血液が回っていないため、血液が脳に集まり、なかなか眠れません。**適度な夕食をとり、それをすべて消化しないうちに眠るのが理想的ではありますが、**どうしてもお腹が空いたら牛乳がおすすめです。**牛乳には**睡眠効果のあるトリプトファン**(必須アミノ酸のひとつ)が含まれており、**夜に手軽に摂取できる最適の飲み物**です。よく「寝酒」と称して睡眠薬代わりにアルコール類を利用する人がいますが、**アルコールによる睡眠はレム睡眠の妨げにもなるので、あまりおすすめできません。**



■ 「頭寒足熱」で眠くなる

勉強する時は、**頭を冷やし足もとを暖める「頭寒足熱」がいい**といわれます。これは、勉強のときに限った話ではありません。寝る時もそうなのです。お風呂で足を温めるのも効果的ですが、寒い夜には**インスタント・カイロ**をひとつ足元に入れるだけでも気持ち良く寝られます。肩こりや腰痛がある人はその部分を蒸しタオルなどで温めると、心身がリラックスして眠りやすくなります。

■ 「事故・病気・ケガ」をしたら、「共済自動継続手続き」は、生協の「学生総合共済の窓口」に相談に行きましょう。
お問い合わせは、〇〇大学生協同組合 本部 共済担当〇〇まで TEL - -