

毎年6月は睡眠をテーマにお伝えしています。睡眠には疲労を回復し、ストレスを解消するだけでなく、心身の休養とメンテナンスの役割があります。

寝ないで頑張っている皆さん、こんなことはないですか？

イライラ、疲れやすい、ドカ食い、注意散漫・・・

もしかしたら睡眠が健康に影響を及ぼしているサインかもしれません。

①太りやすい

短い睡眠時間は食欲をコントロールするホルモンの分泌バランスを崩します。食欲を亢進させるグレリンの分泌が多くなり、逆に抑制するレプチンは減少する傾向が見られます。睡眠時間の短さによって肥満になる確率も高くなります。

②抑うつ状態の発生

睡眠時間がバラバラで安定していないと生体リズムを崩しやすくなります。起きているときは交感神経が優位となり、常に脳が緊張状態にさらされるため、精神的な疲労が取れにくく、イライラ、気分の落ち込み、授業に集中できない、注意散漫など活動性の低下へのリスクとなります。

③生活習慣病の発症リスクが高まる

不規則な睡眠や睡眠不足は身体の生体リズムに悪影響を及ぼします。自律神経のバランスを崩し、体内のホルモン分泌にかかわる内分泌系へも影響を及ぼします。交感神経の緊張が続き、ストレスから発生する糖質コルチコイド（副腎皮質ホルモン）の過剰分泌による血糖上昇から、高血圧・高血糖が起こりやすくなります。

質の良い睡眠のために、デジタルデトックスが推奨されてはいますが、学習を進める上でも、人間関係を維持するためにもデジタル機器は必需品となっているため、あまり現実的ではないのかもしれませんが、まずは生活習慣を整えましょう。

学生相談室開室予定日

6月7・20日

• 学生支援課 TEL：027-329-8140・8141

Mail：gakuseika@ikuei-g.ac.jp

• 保健室 TEL：027-329-8142

Mail：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp

* 開室日等の変更はメールにて連絡いたします。