

## 今回は睡眠負債に注目！！

睡眠負債とは、睡眠不足による疲れがまるで借金(負債)の様に、じわじわと蓄積されることを指します。睡眠時間は個人差はありますが毎日一定の時間が必要です。蓄積された疲労が気付かないうちに身体に様々な影響を及ぼしている可能性があります。社会人だけでなく、学生でも充分起こりうる問題として調べてみました。

## “睡眠負債”チェックテスト

- ・電車や授業中などに、よくうたた寝をする
- ・ベッドに入ってすぐに眠りに落ちる
- ・寝ている間、いびきをかいている
- ・アラームが鳴って起きている
- ・パジャマが寝汗でびしょりになっている
- ・起きてから4時間後に眠気を感じる
- ・休日は昼までゆっくり寝ている
- ・最近、体調がすぐれない
- ・今までやらないようなミスが増えた
- ・なんだか気力が湧かない

3つ以上あてはまる人は要注意！

きちんと眠れてる？自分の睡眠の効率を計算してみよう！

睡眠効率＝

総睡眠時間(実際に眠っていた時間)÷総就寝時間(布団の中にいた時間)×100

85点以上だと良い睡眠が取れています！

### 1.脳のリフレッシュと修復・準備

日中活動している間に様々な情報を処理をした脳の休息と整理、翌日の活動に向けての準備をしています。寝不足で頭の回転が鈍くなるのは脳の疲れが充分に取れていない可能性があります。

**不足すると…日中に眠気を感じる・思考力、集中力の低下・記憶力、判断力の低下etc…**

### 2.体のメンテナンス

睡眠中には成長ホルモンが分泌され、それにより新陳代謝が促され傷の修復や免疫力を高める効果があります。また、自律神経も整い心身ともに健やかに生活ができるようになります。睡眠のリズムも自律神経が司っています。

**不足すると…感情が乱れる・免疫力が下がる(風邪を引きやすくなる)・元気が出ないetc…**

### 3.老廃物の処理

疲労物質や古くなった細胞などの老廃物は生命活動をする上で必ず出ます。それを睡眠中に処理し、翌朝排泄する準備をしています。朝トイレに行きたくなるのはこの為ですね。

**不足すると…疲れが取れない・アレルギー体質になる・腸内環境が乱れるetc…**

その他、睡眠にはまだ解明されていないこともあります。生活習慣病や癌、アルツハイマー病のリスクが高まります。食事やトイレと同じように生命維持のためにもとても大切な役割があります。睡眠も大切にしましょう！



## 寝溜めは可能なのか？

人の身体には相対する2つの時計が備わっています。

**体内時計**…朝日を浴びるとそこでリセットされ、一日が始まります。  
光を浴びてから14～16時間の間に眠気が来るようになってきます。

**恒常的睡眠欲**…起き続けた分だけ眠っていたいという欲求。  
どちらも25時間サイクルで動いています。

この相対する時計が体内で同時に働いているので、寝不足でゆっくり寝ていたいけど翌朝に光で起きてしまって眠れない。という事が起こるのです。身体の優先順位は**恒常的睡眠欲**よりも**体内時計が優位**になっているため、体が勝手に光に反応をしてしまうのです。結果、**寝坊での寝だめはできない**ということになります。

この睡眠欲が十分に満たされずに月曜日があるとブルーマンデーを迎えることとなります。

## 睡眠負債の解消法

休日に寝坊をするということでは睡眠不足は解消されないことがわかりました。そこで、平日に少しでも早く寝てみることをお勧めします。朝の起きる時間を遅くするのではなく、夜30分でも早く寝ることで少しずつ返済をしていきましょう。思っている以上に翌朝スッキリと起きれると思います！そして、休日もリズムを崩さないよう同じ時間に起床・就寝することで体にそのリズムが身につく、負債を溜めにくくなるのです。また、昼食後に10分～15分程度の昼寝をすることも効果的です。

**いつもより少しだけ早く寝てみよう！**

## 快眠のツボ

### 失眠（しつみん）

失った眠りを取り戻すという意味のツボ。かかとの中心部にあります。硬い部分なので押して刺激をするよりはお灸などで温める方が効果的です。

ツボの部分だけ温めることが難しければ足湯など足元全体を温めてみてください。全身がポカポカしてリラックス効果があります。



失眠

## 平成30年度 トレーニングルーム開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00(A)  
水・金 曜日 14:40～19:00 (B)  
土 曜日 12:15～17:00(C)

- 利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- 行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。  
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

## 1月のトレーニングルーム開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 休	2 休	3 休	4 休	5 休	6 休
7 休	8 休	9 休	10 A	11 B	12 C	13 休
14 休	15 A 講習会 受付開始	16 B	17 A	18 B	19 C	20 休
21 A	22 A	23 B 講習会	24 A	25 B	26 C	27 休
28 A	29 A	30 B	31 A			