

### 3. 健康な生活をおくるために

大学生活が始まりましたね。新しい生活環境に加え、新たな友達関係を築いていかれるなか、今までと違って、家庭や学校からの関わりが変わってくると思います。自身で管理しなければならないことが増え、戸惑うことも多いでしょう。そこで、「元気」に大学生活を送っていただくためのエッセンスをお伝えしましょう。

#### (1) 規則正しいライフスタイルを送ろう!

##### ① 一日の過ごし方を振り返ってみましょう。

あなたが、生きていくために必要なことって何でしょう? 「遊び」「やりがい」「スイーツ」「食べること」「寝ること」「趣味」「友達」「親」「音楽」「勉強」「住むところ」「携帯」「情報」「愛♥」「スポーツ」「水」・・・色々ありますね。では、人が生命を維持するために最低限必要なことって何だと思いますか?



健康な生活を送るコツを『快食・快眠・快便』と表現されることがあります。まさしく、生きるために「飲食」「睡眠」「排泄」はなくてはならない要素で、毎日繰り返し一日が過ぎていきます。そして、こころと体を円滑に動かすためには、これらの活動が規則ただしく行われることが大切になってきます。こころと体のバランスが崩れてしまうと、あなたの「元気」を損なうことになってしまうのです。

さて、あなたの毎日はいかがですか?

##### ② 「体内時計」って言葉を聞いたことがありますか?

私たちには、体温やホルモンの分泌を調整する体内のシステムが、脳の視交叉上核という場所に備わっており、睡眠を含めた活動のタイミングを調節しています。これが体内時計で、25時間の周期でリズムを刻んでいるとされています。一日は24時間ですから、体内時計とは1時間ズレが生じます。そこで、私たちの体は朝の光を浴びることにより、1時間分のマイナスリセットを自然に行っているのです。体内時計をリセットするものには、朝の光のほかに、食事や運動があります。

この体内時計をリセットしないと、生活リズムを崩すことになります。つまり、徐々に時間がズレ、睡眠不足になり日中に眠気がある、集中力がなくなる、食欲がなくなる、免疫力が低下するなどなど、生活に不都合を生じます。毎朝、体内時計をリセットすることで、規則正しい生活を送る習慣をつくりましょう。

##### ③ 生活リズムを崩す要因とは?

- |                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| * 徹夜 (宴会、遊び、試験勉強)           | * 朝食抜き    |
| * 不規則な起床・就寝時間<br>(夜更かし・朝寝坊) | * 睡眠不足    |
| * 偏った食事                     | * 運動不足    |
| * お菓子・夜食の食べすぎ               | * ダイエット   |
|                             | * 目標のない生活 |



当てはまることはありませんか? チェックしてみましょう。

#### ④生活リズムを整えるコツ！

##### 睡眠

良い睡眠って、どんな睡眠でしょう？それは、「日中、元気よく活動できる」ことではないでしょうか？睡眠時間が長い・短いと気にする方がいらっしゃいますが、適切な睡眠時間は人によって違います。日中の疲れがとれていれば、睡眠時間を気にする必要はありません。ただ、就寝時間が遅くなって、朝が起きられないのは問題です。

人間の体は日中覚醒し、夜に眠るように出来ています。起床時間がどんどん遅くなって、夜更かし朝寝坊が固定してしまうと、眠っている間に分泌される成長ホルモンの分泌が阻害されます。この成長ホルモンは、疲労の回復や脂肪を燃焼させる、また傷ついた細胞や脳神経を修復し、新陳代謝を促進させる働きがあります。そうです、元気よく活動するための源ですね。では、十分な睡眠をとるための工夫とは・・・

##### \* 早寝早起きが一番！

授業がなくても早起きしよう。体内時計をリセットするには、起床時間が肝心です。たまに就寝時間が遅くなっても、起床時間が遅くならないように気をつけよう。

##### \* 太陽の朝の光を浴びよう！

目覚めにカーテンを開けてみる。

##### \* 夕食は寝る 3 時間前までに済まそう！

就寝前のドカ喰いは、胃腸に血液が集中するため寝付きにくくなります。また、朝の胃もたれ（朝食抜き）になります。

##### \* お風呂は 39～40 度のぬるめの湯にゆっくり浸かろう！

就寝直前に熱い湯に浸かったり、激しい運動をすると体温が上がりすぎて寝付きにくくなります。就寝前の 2～3 時間前に、軽い運動やストレッチをして軽く体温を上げておくと眠りやすくなります。

##### \* 寝酒は飲まない！（未成年は飲酒禁止）

眠りが浅くなります。また、興奮して眠れなくなることがあります。

##### \* 夕食後はカフェイン（珈琲・紅茶・緑茶など）を控えよう！

カフェインには、覚醒作用・利尿作用があります。



##### \* 部屋の環境を整えよう！

室温は、夏は 25℃、冬は 18℃くらい。部屋の明かりは、真っ暗よりもわずかに物が見えるくらい。音は、自分が心地よいと思える音楽と音量。

##### \* 寝具を調節しよう！

枕の材質、高さによって寝心地は変わってきます。気持ちよく眠れる枕を探しましょう。

##### 食事

「食事は、一日 3 食とりましょう」とは、よく言われることですが、なぜ、「一日 3 食」なのでしょう？

最近では、朝食を欠食する方が多いそうです。起床後は、体温も低く、意識もぼんやりしています。朝食を摂ることで、脳の活動に必要なブドウ糖を補給して脳の働きを良くするので。また、体温があがるので目覚めがスッキリするだけでなく、気力や集中力をもたらします。これが、朝食をすすめる理由です。

食事は、日常の生活活動のエネルギー源になります。また、体力を補い、疲労回復、細胞の活性化をもたらします。但し、1 度にたくさんの食事を摂っても、血糖が急激に上昇して次の食事までに使い切れないエネルギーが脂肪として蓄積され(肥満のもと)、決して、

一日分のエネルギー分を1回だけの食事で補えるわけではないのです。一日分は3回にわけてエネルギーを摂取することが、効率よく体をうごかすのに適しているのです。では、食生活で気をつけることは・・・

### \*朝食を食べる！

朝食は、体内時計をリセットするのに一役買っています。夜遅い時間の食事は、朝の胃もたれにつながります。食事時間が遅くなる時は、消化の良いものにしましょう。

### \*偏食しない！

ご飯や麺類だけ、肉だけ、サラダだけといった食べ方は、体に必要な栄養が不十分になります。また、食べた物を効率よく体に摂り入れることができません。なるべく多くの食品をバランスよく摂りましょう。

### \*間食は控えめに！

間食でとるカロリーが、食事の場合と同じでも栄養分が違います。また、間食の摂りすぎが、一日の必要カロリーをオーバーしないよう注意が必要です。

「間食」≠「食事」ですよ。

### \*危険なダイエットにご注意！

〇〇だけ、というダイエットは特に危険です。

サプリメントだけでは、必要な栄養はとれません。特に女性のダイエットでは、生理不順・お肌のかさつき・髪の毛の傷み・貧血の危険を招きます。



## 目標をもつという事

ただなんとなく毎日を送るのは、時間が勿体ないですよ。せっかくの大学生活です。ちょっと、自分なりの目標を立ててみませんか？

大学生活で何をしようか？「学問を究める」「友達をつくる」「サークル活動をする」「ボランティアに参加する」「自分探し」それぞれの思いがあるでしょう。では、それらを達成するためには、何をしようか？まずは、身近なところからコツコツ達成していこう。

### \*一日の目標を立ててみよう！

まずは、「目的授業の出席？」「サークル参加？」「7時に起きる？」今日、やってみようと思うことを1つでいいから挙げてみて。

### \*一週間の目標を立ててみよう！

「部屋に掃除機をかける」「文庫本の1/3まで読む」「毎日歩く」今週、何をしようかな？

### \*前期・夏休み期間・後期の目標を立ててみよう！

「前期は、単位をおとさない」「サークルを休まない」「夏休みは旅行に行く」「アルバイトで〇〇円稼ぐ」「本を10冊読む」などなど。

### \*眠る前に、一日で良かったと思うことを振り返ろう！

プラスのイメージで眠りにつこう。

重要！

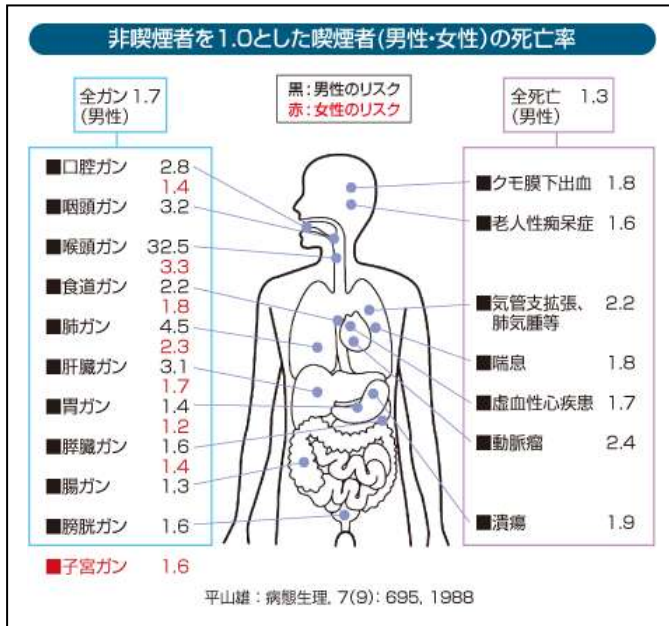
## (2) 「元気」を損なう要因を知ろう！

### ①タバコの有害性

タバコの煙には、4000種類の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害物質です。非喫煙者と比較すると、病気による死亡率が高くなります。

また、タバコによる害は、ご本人に止まらず、同居する家族や身近な他人（友人）にも及びます。タバコの点火部から出る煙と口から吐き出される煙に含まれる有害物質に侵されるからです。これを受動喫煙と呼びます。

最近では、タバコを吸った室内に有害物質が吸着し、翌日になっても汚染されている。また、タバコを吸った後にも喫煙者の髪や皮膚、衣服に吸着された有害物質が残っているので、周囲に周囲の人を有害物質にさらしていることが、問題視されています。



### 受動喫煙=副流煙+呼出煙(環境タバコ煙)



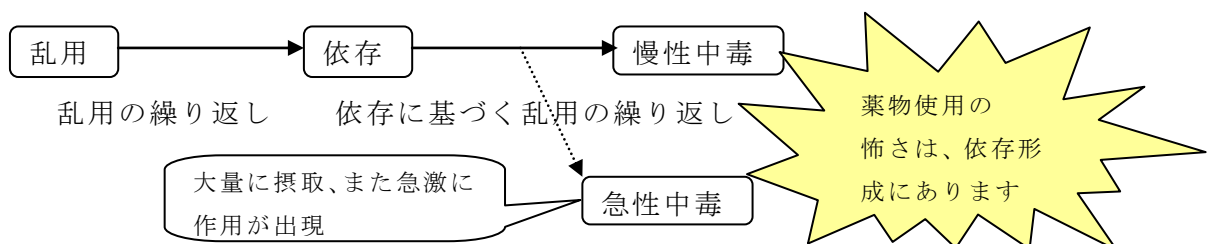
タバコを吸わないことのメリットってご存知ですか？

龍谷大学では、禁煙支援サポートを実施しています。喫煙習慣のある方は、ぜひ禁煙しましょう。サポートを希望する方は、保健管理センターの窓口まで、ご相談ください。

喫煙習慣のない方は、このままタバコを吸わないでください。タバコは、「百害あって一利なし」ですよ。ニコチン依存症になってからの禁煙の苦勞を負うより、吸わないままのほうが良くないですか？

### ②薬物乱用

非合法薬物（覚醒剤や大麻など）の摂取、あるいは処方薬・市販薬を用法・用量を守らずに服用することを薬物乱用といいます。薬物乱用を繰り返すことで、依存(下記『(3) 依存症について知ろう！』参照)するようになり、体にダメージを受けるだけでなく、脳にもダメージを与えることにより精神症状があらわれやすくなります。また、死に至ることもあります。



非合法薬物は、所持するだけでも違法です。身を守るのは自分自身です！  
心地よく聞こえる誘惑の声に惑わされないでください。

### ③アルコール

日本では「未成年者飲酒禁止法」によって20歳未満の飲酒が禁じられています。未成年者の飲酒を知りつつも制止しなかった親権者やその他の監督者は、科料を処せられ、酒類を販売・供与した事業営業者とその関係人は、罰金に処せられるのです。



なぜ未成年者への飲酒が禁じられているのでしょうか。年長者は軽い気持ちで「少しくらい」と勧めるのではなく、まずは禁じられている理由を知り、責任を担う立場であることを確認しましょう。

#### \* 脳の神経細胞を障害する。

アルコールの浸透圧によって脳の中の水分が失われて縮んでしまう。特に脳細胞が作られている途中の未成年者で起こりやすく、集中力・記憶力が低下する。

#### \* 男らしさ、女らしさが妨げられる。

性ホルモンの分泌が少なくなり、インポテンツ、月経不順になる可能性がある。

#### \* 急性アルコール中毒になる危険が高い。

体内でアルコールを分解する仕組みが未熟であるため。

#### \* アルコール依存症になりやすい。

アルコールも依存性の薬物で、習慣的に飲んでいれば誰でも依存症になる可能性があります。未成年者は心身が未発達なため、適度な飲酒をするという判断力、自己規制が充分といえません。そのため習慣飲酒に踏み込みやすいのです。

大学生活の中で、先輩や教員との懇親会などでアルコールがでることもあるでしょう。でも、未成年の方は勧められてもしっかりと断りましょう。「お酒は20才を越えてから」ですよ。また、もしも懇親会などで泥酔（まともに立てない、意識がはっきりしない、言語がめちゃくちゃ、揺り動かしても動かないなどの状態）の人がいたら、その人は生命への危険があります。放置しないで、かならず病院へ運びましょう。

#### 救急車が到着するまでに・・・



\* 1人にしない

\* 顔を横向きにして、吐物による窒息をさける

\* 衣服をゆるめる

\* 体温の低下を防ぐ

### (3) 依存症について知ろう！

「依存症」とは、特定の物質や行動にのめり込んでしまい、自分では制御できない状態をいいます。たとえば、タバコ（ニコチン）・アルコール・薬物（覚醒剤や大麻などの麻薬、鎮痛剤・睡眠薬・処方薬など違法薬物だけでなく合法薬物もあります）といった特定の化学物質への依存。また、買い物・ギャンブル・携帯メール・ネットゲームといった行動プロセスへの依存。他にも、家族、恋人などの人間関係への依存。

依存症になると、自身ではコントロールできない状態になりますので、家族や周囲の方だけでなく専門家（医師など）の介入が必要になります。気付いた時点で、助けを求めましょう。