

暑さが日ごと増してきましたが、皆さん、いかがお過ごしですか？

日本の6月と言えば、多くの方が梅雨をイメージするそうです。雨の日が多く、湿度と気温が高いため、体がけだるかったり、気分がイライラする季節です。そんな季節だからこそ、生活面の管理をしっかりしましょう。今回のテーマは『睡眠』です。

成人の30%以上がときどき不眠

不眠とは、寝るのに適した環境で、寝るための時間も十分あるにもかかわらず、満足できる睡眠が取れず、昼間も眠気が残って生活に支障が出ることです。成人の3人に1人は少なくとも時々不眠になり、10%から15%が慢性的な不眠に悩まされています。不眠になると、寝付けない、朝早くに目が覚める、疲れが取れない、眠気が残る、集中力や記憶力の低下する、イライラするなどいろいろな症状が現れます。不眠を改善し、大学生活を満喫しましょう。

眠れない悩みを
抱えるみなさんへ



不眠は、体の不調だけでなく、気分の落ち込みに繋がることがあります。睡眠のコツを実践してみて、思うように改善が見られない、悩み事が頭から離れない方は、こころの相談室・なんでも相談室にお越しください。お待ちしております。

睡眠のコツ

1. 睡眠時間にこだわらない。睡眠時間は人それぞれ。翌日の昼間に眠気で困らなければ、それでOK。
2. 定期的に運動しましょう。寝る前2時間を避けて、運動すれば寝付きやすくなります。
3. 寝室を快適な室温にして、光や音が入らないようにしましょう。
蛍光灯、TV パソコン、携帯などの光は睡眠の質を落とします。
4. お腹が空いた状態で寝ない・寝る前に水分を取り過ぎないようにしよう。
揚げ物などの重い物は、寝る前の2時間はさけましょう。水分の摂取量を減らすことで、夜中のトイレの回数を減らせます。
5. カフェインを取る時間を考えましょう。カフェインには覚醒作用があるため、朝取ると◎。
6. 寝る前2時間や夜中のアルコール・喫煙は避けましょう。精神刺激作用があります。
7. 昼間の悩みを寝床に持ち込まないようにしましょう。
8. 眠ろうと頑張らない・夜中に時計を見ないようにしましょう。

眠ろうと頑張ってしまうと、眠れない不安が高まってしまうので、布団から出てリラックスしてみましょう。



こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(月～金 9:00～17:00) 深草総合受付 075-645-5777
3. こころの相談室へ直接来室