

学生生活と睡眠(1)

—睡眠と心身の健康—

皆さんは毎日良く眠れているでしょうか。

人は1日の1/3から1/4は眠っていると言われ、80歳まで生きるとして実に20年は眠っていることとなります。

睡眠の働き

改めて、人はなぜ眠るのでしょうか。睡眠にはどのような働きがあるのでしょうか。

日中使った体や脳を休め回復させるため

睡眠中はホルモン分泌や細胞分裂が盛んになり、成長や傷の修復なども促進されます。

ストレスへの対処法として

例えば夢を見ることで日中やり残した「こころの作業」を処理したり、「怖い夢」を見ることで現実起こる危機へのリハーサルを行なっているとも言われています。

記憶や技能を定着させるため

テスト前徹夜で勉強するより、よく寝た方が良い成績が取れたという経験のある人もいないのでしょうか。

また、眠ることで「今日」と「明日」の区別が出来て、日にちや曜日の感覚を得ることができます。つらいことがあっても眠ることで「今日」は「昨日」になり、また新しい1日を始めることができるようになります。

睡眠不足の影響

このように睡眠は私達の心と体に大きな働きをしているので、睡眠が不足すると様々な面に影響が生じてきます。

- ・日中の眠気やだるさ、疲れやすさ、頭痛や吐き気などの身体症状

・勉強や作業をする際の集中力や思考力、記憶力の低下、ミスの増加や作業スピードの低下
この状態が続くと学業成績にも影響が生じる可能性があります。

・イライラしたり怒りっぽくなるなど

こちらも続くと対人関係に影響を及ぼしかねません。

また、睡眠不足がリスクとなる病気には高血圧、糖尿病、脳血管疾患や認知症、うつ病などがあり、さらに、睡眠不足で食欲増進ホルモンが増加するという研究結果もあります。徹夜が続くとやたらと夜中に食べてしまったという経験のある人もいないのでしょうか。

睡眠に関する悩み

学生相談室でうかがう相談の中にも、睡眠に関する不調の訴えが多くあります。

「睡眠時間が足りない」

課題や実験実習、研究、サークルやバイトなどが忙しくて、寝たくても睡眠時間が取れないという学生にとって切実な訴え。

「睡眠時間は取れるが眠れない」

これには、「寝る体制に入ってもなかなか寝付けない」「いったん眠っても夜中に何度も目を覚ましてしまう」「起床時間よりずっと早く目が覚めてしまう」などがあります。

その他、朝起きても疲れが残っている、午前中ぼーっとしてしまふ、夜型になってしまう、悪夢を見る、など睡眠に関するさまざまな不調や悩みを持つ人は少なくないようです。

⇒「学生生活と睡眠(2)—適切な睡眠をとるには—」へ