

特別サポートルーム通信

2019.8 Vol.15

みなさん、こんにちは。北翔大学特別サポートルームです。
 学生のみなさんは忙しかった試験期間が終わり、少し一息ついている頃でしょうか。これから、いよいよ夏休みが始まります。夏バテや熱中症に十分注意しながら、ぜひ有意義な時間を過ごしてほしいと思います。

さて、今回の特サポ通信では、生活リズムについてのお話をしたいと思います。最近、学生から「生活リズムが安定しない」「睡眠をコントロールできない」といった話をよく聞きます。崩れた生活リズムを変えるには時間がかかりますので、ぜひこの夏休み期間を使って、生活リズムの安定を図ってみてください。以下に、そのポイントを紹介します。

生活リズムを安定させるポイント

1. 太陽光を浴びる

生活リズムを安定させるためには、睡眠をコントロールすることが重要です。そして、睡眠をコントロールする（朝起きて夜眠る）ためには、太陽光を浴びることが重要となります。太陽光を浴びると、「セロトニン」という神経伝達物質が分泌されます。これにより、夜になると睡眠ホルモンとよばれる「メラトニン」が分泌されやすくなります。このサイクルを生み出すことによって「朝になると目が覚めて、夜になると眠くなる」という習慣が身につきます。**朝に太陽光を30分程度浴びる、そして夜は部屋を暗くして布団に入る**という生活を心がけてみてください。



2. トリプトファンを摂取する

上記で述べた「セロトニン」は、必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」を原料としています。「トリプトファン」は食事から摂取する必要があります。そのため、トリプトファンを多く含む**バナナ、納豆、牛乳等**を継続して摂取することも大切です。



3. 毎日のリズム運動を心がける

セロトニン神経を活性化させるには、5分～30分程度のリズム運動が効果的であるといわれています。ウォーキングやジョギング、サイクリングや水泳などを毎日継続的に行うことが理想的ですが、運動が苦手な人や外に出るのが億劫な人もいます。一定のリズムで行う腹式呼吸や咀嚼（ガムを噛むなど）でも効果がみられるといわれていますので、身体をあまり動かしたくないという人は、生活の中でできる5分間のリズム運動を意識するとよいでしょう。

4. 専門家に相談する

生活に支障をきたすような眠気や心身の症状が継続的にみられる場合には、心療内科や精神科、睡眠専門クリニック等への受診をお勧めします。「生活リズムを変える」という作業は、想像以上に時間がかかります。1人で立ち向かうことが難しいと感じたら、1度専門家に相談をしてみてください。



お気軽に
ご相談下さい

問合せ先：特別サポートルーム(7号棟2階)

受付時間：平日 9:00～17:00

土 9:00～13:00（閉鎖日有）

※北翔大学HP内特別サポートルームカレンダーにてご確認ください

Tel : 011-387-3392

Mail : tokusapo@hokusho-u.ac.jp

