保健室だより
広島経済大学保健室
2026年9月

明日の自分のために、眠ろう。

睡眠は、こころとからだを整える大切な時間です

睡眠は、こころとからだの健康を保ち、
毎日の生活を支える大切なものです。
よく眠ることは未来の自分への投資です。
忙しい毎日の中でも、睡眠を意識してみませんか？



寝てる間、何をしてる？

脳のメンテナンス



老廃物を洗い流し、
脳のメンテナンス

記憶の定着



学んだことや
経験が整理され、
記憶として定着
しやすくなる

こころの安定



気持ちが安定
しやすくなり、
ストレスに強くなる

からだの回復



細胞の修復や
疲労回復

睡眠不足が続くとどうなる？

なんとなく不調・・・
それ睡眠不足かも

- 集中力や判断力の低下
- 気分の落ち込み
- 生活習慣病のリスク上昇
- 免疫力の低下
- 肌荒れ・体調不良

どのくらい眠ればいいの？

成人の睡眠推奨時間は
6時間以上を目安に。
ただし、個人差があり、
「日中、眠くなく、すっきり
過ごせるか」が大事です



睡眠不足チェック

- ☐ 朝、なかなか起きられない
- ☐ 日中に強い眠気がある
- ☐ 集中できない・ミスが増えた
- ☐ 気分が落ち込みやすい
- ☐ 休日に長時間寝てしまう



よい睡眠のためにできること

朝の光と朝食で
体内時計を整えよう

朝の光を浴びる



起床後、太陽の光で
体内時計リセット
夜に自然と眠くなる

生活リズムを整える



就寝と起床の時間が
日によって大きく
ずれないように

寝る前のスマホは控える



スマホなどの強い光で、
寝つきが悪くなるため
寝る前は控える

カフェインは控えめに



カフェインは交感神経を
優位にし、睡眠を妨げる
夕方以降は控えると○

適度な運動をする



日中の運動で、
夜の寝つきがよくなり、
深い睡眠が得られる

寝る前はリラックス



ぬるめのお湯につかると、
体温が下がるタイミングで
自然に眠気が生まれる

寝室の環境を整える



静かで暗く、
快適な温度の寝室に

朝食をとる



朝食を摂ることで
体内時計リセット

社会的時差ぼけによる影響

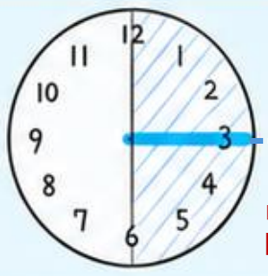
社会的時差ぼけ(ソーシャル・ジェットラグ)とは

寝だめで睡眠不足を解消しようと、週末にしっかり眠ったはずなのに、
休み明けに眠気やだるさを感じたことはありませんか。

これは、体内時計のずれで、「時差ぼけ」状態であることが原因と言われています。
社会的時差ぼけ(ソーシャルジェットラグ)と言われています。
睡眠の中央値がが大きくずれると、体内時計もずれてしまいます。

平日の睡眠

0時に寝て
6時に起きる
(中央値3時
睡眠6時間)



中央値

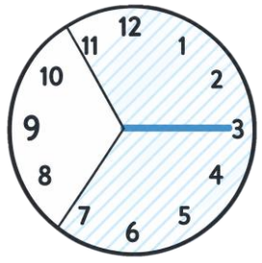
**中央値のずれが
時差ぼけの原因に**



休日の睡眠

2時に寝て
10時に起きる
(中央値6時
睡眠8時間)

11時に寝て
7時に起きる
(中央値3時
睡眠8時間)



社会的時差ぼけは、心身の健康に影響を及ぼします。
作業能率の低下や昼間の眠気、ストレス反応、
生活習慣病リスクとの関連が示されています。

**対策としては、寝だめをする場合、起きる時刻を
遅らせるだけでなく、寝る時刻をはやめに設定し、
中央値をなるべくずらさないようにしましょう。**